VUOSIKIRJA 2018
42. Kalevan Kierros

ELECTROFIT
Kalevan kierros

Kalevan Kierroksen vuosikirja 2018

Julkaisija	Kalevan kierros ry
Toimitustyöryhmä	Kalevan Kierroksen hallitus ja Hannu Saarinen
Taitto	Ellington Printing Oy
Paino	Ellington Printing Oy
Painosmäärä	500 kpl

KALEVAN KIERROKSEN HALLITUS

Kalevan Kierroksen hallitukseen ovat vuonna 2018 kuuluneet:

Puheenjohtaja	Juha (Jupe) Nurmela
Sihteeri	Tiiu Tuomi
Jäsenet	Minna Hokkanen, Ari Ilola, Pekka Vainio, Tuomas Seppälä, Osmo Ojala ja Ilkka Kivi

Muut, hallituksen ulkopuoliset tehtävät

Kirjanpito	Outi Nummi
Tulosapalvelu ja tilastot	Ossi Sippu
IT- ja digihaasteet	Hannu Gröger
Toiminnan tarkastajat	Klaus Kuusi ja Risto Viitanen

Kannen kuva: Ari Ilola

PUHEENJOHTAJALTA

Kädessäsi tai näin digiaikakautena edessäsi on Kalevan Kierroksen perinteinen vuosijulkaisu. Tässä jukaisussa on koottu osakilpailuittain kausi pakettiin ja lopussa ovat tulokset. Perinteisesti olemme myös poimineet mukaan muutamia henkilötarinoita kiertäjistä ja heidän edesottamuksistaan Kierroksen ulkopuolelta.

Minulla on kunnia saatella tätä kirjoittaessani kokonaisuudessaan 42. Kalevan Kierros päätökseen. Itselleni tämä oli ensimmäinen vuosi puheenjohtajana. Palaan aluksi hetkeksi kesään 2008 . Istuimme Koilliskairassa Tulppion majan terassilla pitkän puskavaelluksen ja Korvatunturin huiputuksen jälkeen kaverini Raution Teijon kanssa. Olin reissusta lopen uupunut, mutta toisaalta ylpeä omaan jaksamiseeni. Varmaankin juuri siksi Teijon puhe osui otolliseen maaperään ja muistan tuon keskustelun kirkkaasti edelleenkin. Hän nimittäin sai minulle iskostettua, että suomalainen on mies vasta kun hän on vähintään kerran tehnyt Kalevan Kierroksen. Näin Me Too aikaikautena voisi kai todeta, että kovia tyyppejä olemme kaikki sukupuoleen katsomatta. Vuosi siinä sitten meni uskallusta kerätessä ja vuonna 2010 olin mukana Kierroksella ensimmäistä kertaa. Teijo oli auttamassa soudussa, lajissa joka sittemmin on tuonut hänelle useampia SM-mitaleita.

Ensimmäisen vuoden jälkeen mitalikeräilijänä jäin koukkuun tähän nerokkaaseen kunniaviiri, hautakivi, veljeskunta -malliin. Nyt kun hautakivi siintää kahdeksan osalajin päässä, niin toinen syy olla mukana on ehdottomasti myös ollut se mystinen ja legendaarinen Kalevan Kierroksen henki. Hieno yhteishenki tuli myös ilmi alkuvuoden palautekyselyssä. Suurin osa kiertäjistä on kyselyn perusteella mukana nimenomaan monipuolisuuden ja hyvän yhteishengen takia. Kuten eräs vastaaja palautekyselyssä mielestäni hyvin kitetytti: *”saa tavata saman lajin hurmahenkisiä kavereita ja kisamatkat ovat todella mukavia”.* Kyselyssä kiertäjät muuten pitivät suunnistusta ja hiihtoa lempilajeinaan ja vähiten innostuttiin soudusta ja luistelusta.

Tämän vuoden kisan voitti historian nuorin Kalevan Kierroksen voittaja varkautelainen Antti Järvenpää Kuntokonnista. Antin iloista menoa on ollut kiva seurata, tosin kilpailuissa enemmänkin takaa päin. Antti osoittaa hyvin, että Kierros kiinnostaa myös nuoria. Samalla Antin mukanaolo kertoo siitä, että me nykyiset kiertäjät olemme suuressa vastuussa uusien kiertäjien rekrytoinnista. Antti on nimittäin tulosvastaavamme Sipun Ossin houkutteleman mukana kiertämässä. Naisten kisan osalta minulla on erityistä ylpeyden aihetta. Naisten kisan nimittäin toistamiseen voitti naapurikunnassa Nummelassa asuvat Elina Kilpeläinen ja edustamani Kalevan Kierros -seuran KK Länsi-Uusimaan naisjoukkue voitti joukkuekisan. Itselläni ei ole mitään tekemistä näiden saavutusten kanssa, mutta aina kotiseudun naisista on syytä olla ylpeitä.

Kalevan Kierroksen hallituksella on kolme perustehtävää yhdistyslain määrittelemien tehtävien lisäksi. Ensimmäinen niistä on järjestää Kalevan Kierros niminen kilpailu. Toinen tehtävä on markkinoida ja tiedottaa Kalevan Kierroksesta. Kolmantena tehtävänä on määritellä strategia Kalevan Kierroksen kehtittämiseksi ajanhengen mukaisesti. Teimme kaikkien näiden eteen kovasti töitä ja mielestäni onnistuimme hyvin. Vuosikokous tosin antaa lopullisen arvion. Meillä on ollut ihan huippuporukka hallituksessa ja jokaisen vahvuudet on pyritty ottamaan käyttöön. Olen todella tyytyväinen, että Ilkka Kivi ja Osmo Ojala vanhoina konkareina jäivät auttamaan koko hallitusta neuvonantajina. Heistä on ollut erittäin suuri apu.

Hallituksen ensimmäinen tehtävä sujui tänä vuonna kohtuullisesti. Silti kaikissa muissa osakilpailuissa paitsi soudussa oli kehittämistä. Soudun järjestelyistä vastasivat itsekkin Kalevan Kierrokselle osallistuvat Mäkipelkolan Eero kumppaneineen, joten kokemusta ja varmasti myös ylpeyttä hienon kisan tekoon löytyi runsaasti. Olemme kyselleet palautetta kilpailuiden jälkeen. Vastausprosentti on ollut hyvä ja olemme aina käsitelleet vastaukset niin hallituksessa kuin järjetäjänkin kanssa. Kierroksen webbisivuille on myös julkaistu hallituksen toimenpiteet palautekyselyiden perusteella. Kierroksen yleisen palautekyselyn eräs vastaaja painotti hallitukselle osakilpailuissa esileikkien tärkeyttä. Näillä esileikeillä hän tarkoitti kolmea asiaa: parkkipaikka, numerolapun hakeminen ja toilettien sijainti. Jos tähän vielä lisätään huolto kilpailun aikana ja kaikille sopivan ruoan tarjoaminen kisan jälkeen, niin ollaan aika lähellä oleellisia asioita. Olemme päättäneet antaa kunniamaininnan kiertäjien valitsemalle parhaalle osakilpailun järjestäjälle. Valinta tehdään kiertäjille osoitetun kyselyn perusteella ja kunniamaininta ojennetaan vuosijuhlassa. Arvostamme kumppaniemme tekemää työtä ja haluamme, että se myös näkyy kestävyysurheilukentässä.

Hallituksen aikaansaannoksia oli tänä vuonna perustehtävän lisäksi strategian mukanaan tuomana aika paljon. Lieneekö syy siinä, että osittain aika nuori ja innokas hallitus haastoi itseään ja laittoi kaikkensa peliin. Alkuvuodesta järjestetyssä kiertäjille suunnatussa palautekyselyässä saimme kokonaisarvosanaksi Kalevan Kierrokselle 8,3 (asteikko 1-10). Näistä toki kunnia kuuluu edellisille hallituksille. Kyselyn perusteella myös kirkaustui johtoajatus: Kalevan Kierrosta järjestetään vain kilpailullisin perustein. Eli fokuksessa on kärkikilpailijat, kuten Jukolassakin, mutta meidät kaikki kuntoilijat tulee ehdottomasti huomioida hyvin. Neljännes edelleen koki, että näin ei vielä täysin tapahdu.

Näin ollen kysely osoittautui erinomaiseksi työkaluksi korjata niin isoja kuin pieniäkin asioita. Useat teistä ollitte käyttäneet runsaasti aikaa ja antaneet hyviä ideoita, niitä me olemme nyt sitten laittaneet hallituksessa toimeen.

Kehistytoimenpiteitä oli useita kymmeniä, jotka saatettiin päätökseen vuoden aikana. Nostan tässä muutamia asioita, joista itse olen erityisen ylpeä hallitustyössämme. Lajiliittojen kanssa on käyty laajoja neuvotteluita ja konkreettisia yhteistyötoimenpiteitä syntyi koululiikuntaliiton, suunnistusliiton, luisteluliiton ja aikuisurheiluliiton kanssa. Saimme nimiyhteistyökumppaniksemme vuodelle 2019 Electrofit Oy:n, joka sopii kestävyysurheiluvalmennuspalveluineen erittäin hyvin kuvioomme. Samalla lunastamme yhden palautekyselyssä monesti esiin nousseen toiveen, että ”stipendit” olisi päätetty etukäteen. Electrofitin ja Kalevan Kierroksen välisen sopimuksen mukaan Electrofit järjestä vuoden 2019 kokonaispalkinnot ja ne tulee etukäteen tietoon. Aloitimme heti alkuvuodesta Suomisportin käyttöönottokokeilun ja saimme kokeilun tehtyä juoksussa. Päätimme ottaa Suomisportin käyttöön 2019 laajasti kaikkiin osakilpailuihin. Suomisport on Olympiakomitean tarjoama kokonaispalvelu ja se mahdollistaa maksun ilmoittautumisen yhteydessä, joka on ollut suuri toive monen kiertäjän osalta. Osallistuimme kolmille messuille markkinoimaan Kalevan Kierrosta: GoExpo, Triathlonmessut ja Espoon rantamaratonin Expo. Peltsi souti Ylen Peltsin kova vuosi -ohjelmassa Kalevankiertäjä nimisellä veneellä.

Kalevan Kierros on edelleen varsin tuntematon kuntoilijoiden keskuuudessa. Me kiertäjät olemme itse paras tapa viedä tietoa eteenpäin. Kahden uuden kiertäjän houkutteleminen vuoden 2019 kierrokselle tuo houkuttelijalle ilmaisen luistelun. Lisäksi markkinointiyhteistyötä myymällä voi myös ansaita ilmaisen luistelun. Teijoltakin vielä puuttuu kierros, vaikka hän itse sai minut houkuteltua kierrokselle, joten minullakin on vielä työsarkaa edessä.

Lopetan tämän lähes suoraan lainaukseen ensimmäisen kierrosvuoteni vuosikirjasta vuodelta 2010, jossa silloinen puheenjohtaja Tapio Yli-karro kirjoittaa näin: Kierrosvuoden 2018 (tämän vuosiluvun vain muutin) päättyessä haluan kiittää kaikkia erilaisissa tehtävissä mukana olleita, nimiä erikseen mainitsematta, Kalevan Kierroksen eteen tekemästänne työstä. Kuinniottaaksemme Kalevan Kierroksen perustajia meidän tehtävämme on pitää perinteitä yllä ja pitää Kierros hengissä.

Toivotan kaikille oikein hyvää valmistautumiskautta ensi vuoden kierrokselle.

Teksti: Jupe

Jupe Paloheinässä
Kuva: Tom Vihonen

KIERROSVUOSI 2018

Vuoden 2018 Kalevan Kierros jää historiaan ainakin kahdesta syystä. Antti Järvenpäästä tuli kaikkien aikojen nuorin Kalevan Kierroksen voittaja ja loistavat harrastuskelit vuoden alkua lukuun ottamatta tekivät harjoittelusta miellyttävää meille kalevankiertäjille ja muillekin suomalaisille. Muilta osin kierros noudatti hyvin tarkkaan edellisten vuosien toimivaa kaavaa.

Antti Järvenpää on 22-vuotiaana kolme vuotta nuorempi kuin nuorimmat Kalevan Kierroksen voittajat menneinä vuosina. Kahdeksankymmentäluvulla Matti Kotilainen (1981) ja Jaakko Erkinheimo (1989) sekä runsaat kymmenen vuotta sitten Aki Ijäs (2006) voittivat kierroksen 25-vuotiaina. Naisten sarjan voittajista löytyy Anttiakin nuorempia voittajia Anne Hell (19 v. 1981), Hanna Kekoniemi (21 v. 1998) ja Airi Kämäräinen (22 v. 1979).

Lumipeite saapui Suomeen vuosien 1981-2010 keskiarvon mukaisesti rannikkoseutuja lukuun ottamatta.

LUISTELU SEINÄJOKI

Luistelu käynnisti vuoden 2018 Kalevan Kierroksen hyvissä olosuhteissa. Sankka sumu saattoi häiritä kilpailijoiden seuraamista, mutta uusi tulosjärjestelmä vastaavasti auttoi katsojia pysymään tilanteen tasalla. Muutenkin järjestelyt onnistuivat hyvin ja hyvä kelin vauhdittaman tulostaso oli korkealla tasolla ja kärjen ajat jäivät juuri alle 50 minuutin.

Tämän vuoden Kalevan Kierros avattiin viime vuoden tapaan 30 km luistelulla Seinäjoen jääurheilukeskuksessa ja kisajärjestäjänä toimi edellisvuoden tapaan Seinäjoen Urheilijat. Seinäjoella oli ensi kertaa käytössä uusi ajanottojärjestelmä, jonka tarkoituksena oli parantaa live-seurantaa sekä tulosten tarkkuutta. Ajanotto toimi päivän aikana erittäin hyvin, mutta muutamia kehittämiskohteita on tiedossa koskien ensi vuoden luistelua. Harmittavasti yksi kehityskohteista liittyi luistelukierrosten numerointiin, jonka virheellisen tulkinnan seurauksena toisessa erässä kuuluttaja kannusti kirikierrokselle väärällä hetkellä.

Luistelijat oli tänä vuonna jaettu kuuteen erään, joista eriin 2 ja 3 pääsi näyttötulosten perusteella ja erä 6 oli niin sanottu hidas erä. Suurin osa kuumien erien ulkopuolisista luistelijoista halusi taas neljänteen erään, mutta sen osallistujamäärää ei voitu kasvattaa niin suureksi, että kaikki halukkaat olisivat siihen päässeet. Se aiheutti jonkin verran harmistusta joissakin osallistujissa. Myös kuumien ryhmien kokoonpano aiheutti keskustelua Kalevan Kierroksen Foorumilla.

Jouni Nurminen vetää luisteluletkaa kovassa sumussa. Perässä Petteri Hannula, Markus Välimäki ja Jouni Miettinen. Kuva: Ari Ilola

Jyväskylässä lunta oli jo joulukuussa selvästi tavallista enemmän lunta, kun Helsingissä pysyvää lunta saatiin odottaa tammikuun puoleen väliin saakka. Kun lunta oli saatu, tuli sitä lähes kaikkialla tavallista runsaammin ja Itä-Suomessa jopa poikkeuksellisen paljon. Runsaan ja pitkään pysyneen lumipeitteen takia monet pelkäsivät viileää ja kosteaa kevättä. Lumi suli kuitenkin ennätystahtia, kun toukokuussa alkaneet lämpimät ja kuivat säät hemmottelivat ulkona liikkujia. Kesän aikana oli 64 hellepäivää eikä näin vähän ole satanut yli kymmeneen vuoteen.

Tulosseuranta kertoi kierrosajat sadasosasekunnin tarkkuudella. Kuva: Ari Ilola

Keli oli 27.1. todella kostea ja sumun takia oli välillä vaikea nähdä luistelijoita radan toisessa päässä. Jotkut kilpailijat olivat sitä mieltä, että kosteus teki jään pinnasta nihkeän ja heikensi sen tähden luistimen liukua. Toisaalta keli oli muuten lähes optimaalinen luistelukilpailun järjestämiselle. Ilman lämpötila pysyi kisan aikana 2-4 asteen välillä ja tuulta ei ollut nimeksikään.

Pieksämäkeläistä Kuntokonnia edustava viime vuoden kokonaiskilpailun kakkonen Antti Järvenpää ja joukkuekaveri Ossi Sippu johtivat eräänsä vuorovedolla. Järvenpää tuli maaliin rinnanmitan ennen Sippua ja voitti eränsä sekä koko luistelun.

Viialan Virin Juha Prittinen hallitsi eräänsä suvereenisti kuten edellisenäkin vuotena. Seurauksena oli, että hän joutui yksin halkomaan tuulta eikä aivan pystynyt voittamaan Kuntokonnien kaksikkoa vaan jäi näistä reilun minuutin.

-Luistelu sujui ongelmitta, mutta harmi vain, ettei meidän eräässä ollut muita, joista olisi ollut vauhdin pitäjiksi. Se söi miestä ja sekunteja, Prittinen harmitteli.

Viime vuoden kokonaiskilpailun voittaja Viialan Virin Markus Välimäki puolestaan sijoittui luistelussa seitsemänneksi, mutta on silti hyvissä asemissa paraatilajiaan hiihtoa ajatellen.

Naisten sarjan kärkeen luisteli Pajulahti Ladiestä edustava viime vuoden Kalevan kierroksen kolmonen Kirsi Korpijärvi ajalla. Toiseksi kiisi viime vuoden kokonaiskilpailun voittaja Kuusankosken Urheiluseuran Elina Kilpeläinen ja kolmanneksi tuli KK-Uusimaan Tiia-Maria Rauttola.

Tulokset miehet

Tulokset miehet

1 Antti Järvenpää	00:49:59	1000
2 Ossi Sippu	00:49:59	1000
3 Juha Pritinen	00:50:56	977

Tulokset naiset

1 Kirsi Korpijärvi	00:54:34	893
2 Elina Kilpeläinen	00:57:17	834
3 Tiia-Maria Rauttola	01:00:36	766

Siiri Pietilä sai välillä luistella täysin ilman ruuhkaa. Kuva: Ari Ilola

HIIHTO JYVÄSKYLÄ

Runsaan lumentulon aiheuttamat pehmeät ladut ja hiihtoura puhuttivat kalevankiertäjiä. Markus Välimäki ja Elina kilpeläinen olivat vahvoja perinteisen hiihdossa ja nousivat hyvän hiihtonsa ansiosta kokonaiskilpailun kärkeen sarjoissaan.

Kalevan kierroksen toinen laji, hiihto, käytiin Neljän Vuoren Hiihdon yhteydessä Jyväskylässä. Normaalin talven johdosta lumitilanne Jyväskylän seudulla oli hyvä. Mutta vuorokautta ennen hiihtoa alkanut lumisade pehmensi latupohjaa siinä määrin, että ajat olivat viime vuoteen nähden hieman heikompia. Perinteisen tyylin latujen määrä ja kunto sekä vapaan tyylin upottava hiihtoura puhuttivat kiertäjiä kisan jälkeen
.
Neljän Vuoren Hiihdon yhteydessä käytiin myös veteraanien pitkän matkan perinteisen tyylin SM-kisa. Sen vuoksi kärjen taso koko hiihtotapahtumassa oli jonkin verran kovempi kuin 2017. Koska 2018 on Kalevan Kierroksella perinteisen tyylin vuosi, sai luisteluhiihdosta hieman heikommin pisteitä. Tämän vuoksi suurin osa kiertäjistä oli matkassa periteisen tyylin suksilla. Kaiken kaikkiaan kiertäjiä ilmoittautui mukaan 280, joista perinteiselle oli ilmoittautunut 200 ja vapaalle 80 hiihtäjää. Kovinta vauhtia kiertäjien osalta piti Viialan Virin Markus Välimäki ajallaan 2:35:29. Välimäen vauhti oli sen verran kovaa, että hän voitti samalla veteraanien SM-hopeaa M40 sarjassa. Kova hiihtoaika riitti nostamaan Välimäen Kierroksen kärkeen. Toiseksi hiihdossa tuli Kuntokonnien Toni Pikkarainen, joka hävisi Välimäelle vähän yli kolme minuuttia. Pikkarainenkin olisi saavuttanut SM-mitalin, jos olisi osallistunut SM-sarjoihin. Kolmanneksi hiihti Viialan Virin Marko Leppämäki vajaa kolme minuuttia kakkossijasta jääneenä. Luistelun jälkeen johdossa olleen Kuntokonnien Antti Järvenpään hiihtoaika 2:52 riitti pitämään hänet kokonaistilanteessa toisena. Samoin luistelun kakkosen Kuntokonnien Ossi Sipun aika 2:56 antoi tarpeeksi pisteitä, että hiihdon jälkeen hän on kolmantena.

Vapaan tyylin lähdössä nopein kiertäjä oli Jouni Miettinen ajallaan 2.45.52. Vaikka aika oli viidenneksi nopein kiertäjistä, niin pisteissä Miettisen sijoitus oli vasta 32. Hiihtotyylin kertoimen ohjaava vaikutus näkyi hyvin kärkipään hiihtäjien osalta,

Perinteisen lähtö. Kuva: Touho Häkkinen

Aki Ylitalo valmiina lähtöön.
Kuva: Touho Häkkinen

Naisten voittaja Elina Kilpeläinen maalissa.
Kuva: Touho Häkkinen

Risto Sirola ja viimeinen voitelu.
Kuva: Touho Häkkinen

sillä pisteissä 100 parhaan joukossa oli vain 12 vapaan tyylin hiihtäjää.

Naisten sarjassa viime vuoden Kierroksen voittaja Kuusankosken Urheiluseuran Elina Kilpeläinen oli nopein naisista ajallaan 3:08.23. Luistelun jälkeen johdossa ollut Pajulahden Kirsi Korpijärvi hiihti vain hieman hitaamman ajan, mutta vapaalla tyylillä. Vapaalla tyylillä pisteitä tulee sen verran heikommin, että Kilpeläinen nousi kahden lajin jälkeen Kierroksen kärkeen ohi Korpijärven, jonka luistelutyylin aika riitti vasta sijalle 10. Toiseksi parhaiten pisteitä sai perinteistä tyyliä hiihtänyt Sveitsiläisten Anneli Lintukangas ajallaan 3.09, jolla irtosi myös 50-vuotiaiden naisten Suomen mestaruus. Kolmanneksi hiihdon pisteissä tuli Johanna Kilpeläinen, joka hävisi kakkoselle kymmenen minuuttia. Kokonaistilanteessa kolmanneksi nousi hiihdon kahdeksannella sijallaan Pajulahden Johanna Herranen.

Joukkuekilpailussa Kuntokonnat jatkaa kärjessä ennen Viialan Viriä ja Tuusulan Tallaajia. Naisten joukkuekisassa Kuusankosken urheiluseura siirtyi kärkeen ohi KK Länsi-Uusimaan. Sveitsiläiset jatkavat kolmantena hiihdon jälkeen.

Tulokset miehet perinteinen

1 Markus Välimäki	2:35:29	1000
2 Toni Pikkarainen	2:38:38	983
3 Marko Leppämäki	2:41:13	969

Tulokset miehet vapaa

1 Jouni Miettinen	2:25:52	800
2 Gennady Bogopolskjy	2:46:43	796
3 Kari Nieminen	2:51:07	773

Tulokset naiset perinteinen

1 Elina Kilpeläinen	3:08:22	833
2 Anneli Lintukangas	3:09:12	830
3 Johanna Kilpeläinen	3:18:50	786

Tulokset naiset vapaa

1 Kirsi Korpijärvi	3:08:41	688
2 Mirva Hilaneder	3:21:57	629
3 Virpi Palmen	3:25:41	613

Tilanne hiihdon jälkeen miehet

1 Markus Välimäki	1924
2 Antti Järvenpää	1911
3 Ossi Sippi	1891

Tilanne hiihdon jälkeen naiset

1 Elina Kilpeläinen	1668
2 Kirsi Korpijärvi	1582
3 Johanna Herranen	1465

SUUNNISTUS MYNÄMÄKI

Rankka, lähes helteinen keli ja pitkä rata raastoivat kalevankiertäjiä Mynämäellä. Keskeytyksiä tuli tavallista enemmän eikä kärki päässyt lähellekään ihanneaikaa. Siitä huolimatta monet kiittelivät suunnistuksellisuuden paluuta muutaman juoksuvoimaa korostavan vuoden jälkeen.

Kalevan Kierroksen suunnistus kisattiin aurinkoisessa kelissä Vehmaalla Seuralassa. Mynämäen Suunnistajat vastasivat 2018 Kierroksen suunnistuksen toteutuksesta. Kahden edellisen vuoden helpohkojen hajontojen ja ratojen jälkeen ratamestari oli suunnitellut reilusti vaikeammat radat. 17km suunnistuksessa oli 48 rastia ja yli 80 hajontavaihtoehtoa. Vaikka kisa käytiin yhteislähtönä, niin monipuoliset hajonnat takasivat sen, että oikeasti hyvät suunnistajat erottuivat selkeästi muutamaan aikaisempaan vuoteen verrattuna. Tosin rata oli sen verran vaikea, että voittajan aika ylitti ratamestarin ihanneajan 20 minuutilla. Hidas reitti aiheutti sen, että aika monet hitaammat kiertäjät eivät ehtineet maaliin sallitussa ajassa.

Tämänvuotisen suunnistusradan voi runsaan palautteen puolesta nähdä kahdella hyvin erilaisella tavalla. Osan mielestä Kalevan Kierroksen suunnistus oli pitkästä aikaa todellista suunnistusta maastojuoksun sijaan. Hajonnat onnistuivat erinomaisesti, kartan maastokuviot oli helppo nähdä luonnossa ja rastivälit olivat sopivan vaikeita. Tämä joukko piti siitä, että reitti edellytti itsenäistä suunnistusta ja lopputulokset todennäköisesti painottivat enemmän suunnistus- kuin juoksutaitoja.

Toisten kiertäjien mielestä rata oli selvästi liian pitkä, reittivaihtoehtoja ei juurikaan ollut, piilossa olleita rastilippuja oli vaikea havaita ja maasto oli kohtuuttoman risukkoista ja vaikeakulkuista. Kiistatonta on, että rata oli parin kolmen kilometrin verran ylipitkä ja viiden nopeimman suunnistajan ajan keskiarvo (ihanneaika) oli puolisen tuntia tavoiteltua hitaampi.

Tämän vuotisesta radasta voidaan poimia hyvänä asiana hajonnat ja kehitettävänä asiana radan pituus, jota siis pitää lyhentää ensi vuonna. Kun järjestäjä huomioi nämä asiat, saamme ensi vuonna todennäköisesti erinomaisen radan väliaikalähdöllä juostavaksi.

Siitä kaikki palautteen antajat olivat yhtä mieltä, että huollon järjestelyihin jäi paljon parannettavaa. Keli oli poikkeuksellisen lämmin toukokuuksi ja aurinko paistoi täydeltä terältä. Keli olisi edellyttänyt jopa tavallista paremmin järjestettyä juomahuoltoa, mutta nyt se onnistui varsin vaatimattomalla tavalla. Kisakeskuksen juomapaikalla mukeja alettiin täyttää vasta suunnistajan ollessa kohdalla sen sijaan, että niitä olisi ollut pöydällä odottamassa. Huolto- ja ensiapurastia ei ollut merkitty karttaan ja radan varrella tarjolla ollut vesi loppui jossain vaiheessa. Lisäksi kuulutukset eivät kisa-alueella toimineet kovinkaan hyvin.

Kuntokonnien Antti Järvenpää valtasi Kalevan kierroksen kärkipaikan jälleen, kun hän voitti suunnistuksen. Ennen suunnistusta kärjessä ollut Viialan Virin Markus Välimäki tippui heikon suunnistuksen vuoksi kahdeksanneksi. Hyvän suunnistuksen ansiosta Pikkarainen nousi toiseksi ja kolmantena kolmen osalajin jälkeen jatkaa Kuntokonnien Ossi Sippu.
Vaikka Kierros on vasta puolivälissä, niin Järvenpään voitto Kierroksella alkaa vaikuttaa varmalta. Ainoastaan sairastuminen tai välinerikko voi estää Järvenpään voiton. Muista sijoista sen sijaan kisa jatkuu tiukkana viimeiseen lajiin saakka.

Hyvä reittisuunnittelu kannattaa alusta lähtien. Kuva: Ari Ilola

Naisten sarjaa emännöi yhä Kuusankosken urheiluseuran Elina Kilpeläinen, joka oli myös naisten sarjojen nopein suunnistaja. Pajulahden Kirsi Korpijärvi jatkaa yhteispisteissä toisena. Kolmanneksi nousi KK Länsi-Uudenmaan Marja Rauttola ja neljänneksi tipahti Pajulahden Johanna Herranen.

Kokonaiskilpailua ajatellen Kilpeläinen tullee voittamaan viime vuoden tapaan. Vain epäonni jäljellä olevissa kolmessa lajissa voi muuttaa tilanteen. Sen sijaan kisa kakkossijasta tulee olemaan tiukka, sillä neljäntenä tällä hetkellä olevan Pajulahden Johanna Herrasen vahvat lajit, soutu ja pyöräily, nostanevat hänet ennen viimeistä lajia toiseksi.

Juha Tölli leimaa juosten. Kuva: Ari Ilola

Hannu Saarinen tutkii karttaa ennen lähtöä. Kuva: Ari Ilola

Joukkuekisassa Kuntokonnat jatkaa kärjessä. Toiseksi nousi Tuusulan Tallaajat. Myös Hauhon Sisu ohitti ennen suunnistusta toisena olleen Viialan Virin.

Naisten joukkuekilpailussa KK-Länsi-Uusimaa ohitti ennen suunnistusta kärjessä olleen Kuusankosken Urheiluseuran. Kolmanneksi nousi Vauhtivuokot.

Juha-Pekka Keränen leimaa itsensä maaliin. Kuva: Ari Ilola

Tulokset miehet

1 Antti Järvenpää	01:58:18	1000
2 Toni Pikkatainen	02:00:54	988
3 Markus Airila	02:03:24	976

Tulokset naiset

1 Elina Kilpeläinen	02:14:34	927
2 Ilona Lainio	02:28:34	871
3 Nina Ljungqvist- Sarparanta	02:44:40	813

Tilanne suunnistuksen jälkeen miehet:

1 Antti Järvenpää	2911
2 Toni Pikkarainen	2874
3 Ossi Sippu	2771

Tilanne suunnistuksen jälkeen naiset

1 Elina Kilpeläinen	2595
2 Kirsi Korpijärvi	2294
3 Marja Rauttola	2059

SOUTU KEURUU

Järjestelyihin tyytyväiset kalevankiertäjät hyvästelivät Keurusselän Soutajat neljännen vuoden jälkeen. Soututapahtuma on erittäin vahvoilla kilpailtaessa vuoden parhaasta Kalevan Kierroksen osakilpailusta.

2018 Kalevan Kierroksen soutu järjestettiin neljättä kertaa Keuruulla. Tämä vuosi on viimeinen vuosi Keurusselän aalloilla; ensi vuonna siirrytään hieman itään Virroille. Keurusselän Soutajat ovat näiden neljän vuoden aikana luoneet Kierroksen soudulle todella hyvät puitteet. Järjestelyt ovat toimineet paremmin kuin missään muussa soututapahtumassa Suomessa.

30 kilometrin soutuun oli ilmoittautunut noin 250 soutajaa. Heistä kolmasosa oli liikkeellä yksiköllä ja loput vuorosoutuveneellä. Mukana oli myös joitain kierroksen ulkopuolisia soutajia. Edellisten vuosien tapaan tuuli oli melko kova. Haasteellisen kelin vuoksi soutureittiä muutettiin niin, että kahden 15 km kierroksen sijaan soudettiin kolme 10 kilometrin kierrosta. Vaikka tuuli oli kova, niin tuulen suunta oli sellainen, että kovin suurta aallokkoa ei reitille päässyt muodostumaan. Aurinkoisen kelin vuoksi sää oli melko lämmin, mutta ei vielä loppukesän tapaan helteinen.

Jotta kaikille soutajille olisi vene käytettävissä, niin soudussa oli kaksi lähtöä. Osa veneistä ja jopa soutajista oli mukana molemmissa lähdöissä. Aamupäivän lähdössä oli suurin osa kärkipään kiertäjistä. Mutta viime vuoden tapaan myös iltapäivän lähdössä oli vielä jännitettävää kierroksen kokonaistilanteen vuoksi, sillä ennen soutua kärkikaksikko, Kuntokonnien Antti Järvenpää ja Toni Pikkarainen, olivat mukana myöhäisemmässä lähdössä yksiköillään. Vaikka olosuhteet eivät juurikaan molemmissa lähdöissä soutaneiden kommenttien perusteella muuttuneet, niin aamun lähdössä soudettiin hieman kovempaa.

Aamun lähdössä nopeinta vauhti piti Kalevan Kierroksen ulkopuolella soutanut Heikki Karjaluoto ajalla 2.46.06. Kierroksen soutajista nopeimmin matkasta suoriutui Viialan Virin Marko Leppämäki häviten Karjaluodolle vajaa viisi minuuttia ajallaan 2.50.59. Karjaluoto ja Leppämäki olivat jopa nopeampia kuin vuorosoudun voittajat, vaikka tuulisessa kelissä vuorosoutajat yleensä pärjäävät hieman yksiköitä paremmin. Tosin yksinsoutajien kaksi parasta ovat Suomen ehdotonta kärkeä puuvenesoudun osalta. Kolmanneksi nopeimman ajan yksiköllä souti KK-Länsi Uusimaan 50-vuotiaiden sarjan Jouni Nurminen alittaen reilulla minuutilla kolme tuntia. Kolmanneksi nopein yksin soutaneista kiertäjistä oli Kuntokonnien Ossi Sippu ajallaan 3.04.47.

Naisten yksinsoudun nopein oli Pajulahden Johanna Herranen ajallaan 3.21.34. Toiseksi sijoittui Pajulahden Kirsi Korpijärvi 18 minuuttia voittajaa heikommalla ajalla. Kolmanneksi souti 50-vuotiaiden sarjan Tammelan Ryskeen Tytti Pelkonen.

Vuorosoudussa kolme kärkivenettä alitti kolmen tunnin ajan. Nopein pari oli Lappeen Sinisten Tero Haikko ja Mikko Paalumäki ajalla 2.57.38. Heille puoli minuuttia hävisi Pajulahden Pekka Pakkanen ja Sami Leinonen. Kolmanneksi nopein vuorosoutupari oli Uskelan Urhojen Rauno Hakala ja Timo Hellberg ajalla 2.58.51. Naisten nopein vuorosoutupari oli Kuusankosken Urheiluseuran Elina Kilpeläinen ja Johanna Kilpeläinen ajalla 3.11.09. Heille Vauhtivuokkojen Pirkko Pennala ja Hauhon Sisun Marja-Liisa Salonen hävisivät 17 minuuttia. Kolmanneksi sijoittuivat Sveitsiläisten Katja Huotari ja Uskelan Urhojen Milla Seppä. Kilpeläisten aika vuorosoudun 12 min aikasakon jälkeen tuotti naisissa toiseksi eniten pisteitä yksinsoudun voittajan Korpijärven jälkeen. Huomionarvoista on myös 65-vuotiaiden sarjan Marja-Liisa Salosen kuudenneksi parhaat pisteet kaikista naisista.

Sekasarjassa muutama naiskiertäjä oli saanut parikseen todella kovakuntoisia muiden lajien erikoismiehiä. KK Länsi-Uusimaan Tiia-Maria Rauttolan soutukaverina oli leuanvedon monikertainen maailmanennätysmies Joonas Mäkipelto. Tämän venekunnan aika 3.07.14 oli nopeampi kuin yhdenkään muun naissoutajan aika, mutta vuorosoudusta ja miesparista annettavan aikasakon vuoksi Rauttolan vertailuaika 3.39 riitti naisista vasta neljänteen tilaan. Sekasarjan toiseksi nopein vuorosoutupari oli Suuntavaisto SK:n Mari Mahlamäki ja Mika Tervala ajalla 3.09.47. Tervala on monikertainen pyöräsuunnistuksen maailmanmestari.

Kalevan Kierroksen kokonaistilanteessa Järvenpää jatkaa kärjessä soudun jälkeen, vaikka soudussa hänen sijoitus oli vasta 20.

Helmisen veljesten tyylinäyte.
Kuva: Ari Ilola

Jäämme kaipaamaan Keurusselän Soutajien erinomaisia järjestelyitä. Kuva: Ari Ilola

Juhana Pakkasmaa ja Lauri Markelin. Kuva: Ari Ilola

Ossi Sippu nousi toiseksi tiputtaen seurakaverinsa Toni Pikkaraisen kolmanneksi.

Naisten sarjassa Elina Kilpeläinen säilytti johtonsa. Kirsi Korpijärvi jatkaa toisena ja Johanna Herranen nousi kolmanneksi soudun voittonsa ansiosta.

Joukkuekisassa Kuntokonnat kasvatti johtoaan neljän lajin jälkeen toiseksi nousi Hauhon Sisu. Kolmantena on ennen pyöräilyä Tuusulan Tallaajat.

Naisten joukkuekilpailussa kärjessä soudun jälkeen on KK Länsi-Uusimaa. Kuusankosken Urheiluseura kavensi eroa kärkijoukkueeseen yli 200 pisteellä. Kolmantena naisten sarjassa Keuruun soutujen jälkeen jatkaa Vauhtivuokot.

Tulokset yksikkö miehet

1 Marko Leppämäki	2:50:59	1000
2 Jouni Nurminen	2:58:47	932
3 Ossi Sippu	3:04:47	882

Tulokset vuorosoutu miehet

1 Tero Haikko/Mikko Paalumäki	2:57:38	843
2 Pekka Pakkanen/Sami Leinonen	2:58:51	839
3 Rauno Hakala/Timo Hellberg	2:58:51	833

Tulokset yksikkö naiset

1 Johanna Herranen	3:21:34	750
2 Kirsi Korpijärvi	3:39:55	617
3 Tytti Pelkonen	3:42:28	600

Tulokset vuorosoutu naiset

1 Johanna Kilpeläinen/ Elina Kilpeläinen	3:21:34	750
2 Pirjo Pennala/ Marja-Liisa Salonen	3:28:33	613
3 Katja Huotari/ Milla Seppä	3:48:06	484

Tulokset vuorosoutu sekaparit

1 Tiia-Maria Rauttola/Joonas Mäkipelto	3:07:14	622
2 Mari Mahlamäki/ Mika Tervala	3:09:47	605
3 Marja Rauttola/ Jouni Nurminen	3:27:57	485

Tilanne soudun jälkeen miehet:

1 Antti Järvenpää	3702
2 Ossi Sippu	3653
3 Toni Pikkarainen	3646

Tilanne soudun jälkeen naiset

1 Elina Kilpeläinen	3333
2 Kirsi Korpijärvi	2911
3 Johanna Herranen	2798

Naisten yksinsoudun palkintojen jako. Vasemmalta Kirsi Korpijärvi, Johanna Herranen ja Katri Lindroos. Kuva Ari Ilola

PYÖRÄILY IITTI

Toistaiseksi viimeinen pyöräily Iitissä poljettiin voimakkaassa tuulessa, mutta lämpimässä kelissä. Kierroksen johdossa olleet Antti Järvenpää ja Elina Kilpeläinen säilyttivät asemansa, mutta järjestys muuttui heidän takanaan.

Vuoden 2018 Kalevan Kierroksen toiseksi viimeinen laji, pyöräily, kilpailtiin Iitissä. Kolmatta kertaa samalla reitillä käydyssä pyöräkisassa lämpötila nousi lähes hellelukemiin. Kuumuuden lisäksi kova tuuli teki muutoin helpohkosta reitistä raskaamman. Etelästä puhaltanut tuuli oli voimakkuudeltaan 7-8 m/s ja puuskissa jopa 12 m/s.

Toistaiseksi viimeistä kertaa Iitissä poljettu pyöräilyn reitti ja Kouvolan Pyöräilijöiden järjestelyt saivat kiertäjiltä varsin positiivista palautetta. Reitti on vuosien varrella saanut paljon kiitosta varsinkin rauhallisista osuuksistaan, joissa ei paljon autoja kulje.

Hallitus on käsitellyt saadun palautteen kokouksessaan ja todennut, että lähtölistojen saamisen nopeuttamiseksi jälkiilmoittautu- neet laitetaan lähtemään ennakkoilmoittautuneiden perään, jolloin ennakkoilmoittautuneet saavat tietää oman lähtöaikan- sa ja -järjestyksensä hyvissä ajoin ennen kilpailua. Lisäksi etukäteisinformaatiota (mm säännöistä, toiminnasta ohitusti- lanteissa) tullaan lisäämään ensi vuonna.

Kisaan oli ilmoittautunut ennakkoon noin 270 kiertäjää sekä 30 kierroksen ulkopuolista polkijaa. Henkilökohtaisena aikaajona käydyn pyöräilyn pituus oli 66 km. Nopeimmin matkasta suoriutui ensimmäisten joukossa reitille lähtenyt Ossi Hakulinen. Kierroksen ulkopuolella kisannut Hakulinen käytti aikaa 1.30.41. Kalevan Kiertäjistä nopein oli viimevuotiseen tapaan Tuusulan Tallaajien Juha Lehtonen.

Naisten sarjassa nopeinta vauhtia piti kierroksen ulkopuolella polkenut Merja Särkioja ajallaan 1.40.28. Kiertäjistä naisten nopein oli KK-Länsi-Uusimaan Heli Hakala. Hakalan aika oli kaikista kiertäjistä 17. paras.

Kalevan Kierroksen kokonaistilanne muuttui kärjen osalta jonkin verran. Neljän lajin jälkeen johdossa olleen Kuntokonnien Antti Järvenpään kuudenneksi nopein aika riitti pitämään hänet johdossa viidenkin lajin jälkeen. Ennen pyöräilyä toisena olleen Ossi Sipun kahdeksanneksi paras pyöräilyaika tiputti hänet kokonaistilanteessa kolmanneksi. Lehtonen nousi hienon pyöräilyn ansiosta toiseksi vajaat kaksi pistettä Sipun edelle.

Naisissa Elina Kilpeläinen säilytti reilun johtonsa myös pyöräilyn jälkeen. Johanna Herranen nousi kuudella pisteellä ohi Pajulahden Kirsi Korpijärven, jonka pyöräilyaika oli lähes kymmenen minuuttia Herrasta heikompi.

Joukkuekisassa johdossa jatkaa ylivoimaiseen tapaan Kuntokonnat. Toisena jatkavan Hauhon Sisun ero kolmantena olevaan Tuusulan Tallaajien joukkueeseen on 500 pistettä.

Naisten joukkuekisassa KK-Länsi-Uusimaa johtaa toisena olevaa Kuusankosken Urheiluseuraa 300 pisteellä. Kolmantena viiden lajin jälkeen jatkaa Vauhtivuokot.

Matti Huunan-Seppälä (105), Juha Alhonoro (106) ja Lasse Kääpä (107) odottavat lähtöä.
Kuva: Ari Ilola

Sarjansa viides, Ari-Pekka Ojala, puristaa vauhtia.
Kuva: Ari Ilola

Tulokset miehet

1 Juha Lehtonen	01:36:09	1000
2 Markus Leppämäki	01:37:31	983
3 Juha Nyyssönen	01:39:43	956

Tulokset naiset

1 Heli Hakala	01:47:13	868
2 Johanna Herranen	01:57:11	759
3 Elina Kilpeläinen	02:00:52	722

Tilanne pyöräilyn jälkeen miehet:

1 Antti Järvenpää	4619
2 Juha Lehtonen	4554
3 Ossi Sippu	4553

Tilanne pyöräilyn jälkeen naiset

1 Elina Kilpeläinen	4055
2 Johanna Herranen	3557
3 Kirsi Korpijärvi	3551

M65-palkintojenjaossa Lasse Kääpä (1), Matti Muilu (2) ja Juha Kokko (3)
Kuva: Ari Ilola

JUOKSU HELSINKI

Antti Järvenpää varmisti kokonaiskilpailun voiton vakuuttavalla juoksulla voittamalla Pääkaupunkijuoksun ylivoimaisesti. Myöskään Elina Kilpeläisellä ei ollut vaikeuksia voittaa naisten kokonaiskilpailua, vaikka ei mitaleille juoksussa yltänytkään.

2018 Kalevan Kierros huipentui viimeiseen lajiin eli juoksuun. Tämän vuoden juoksu tapahtui Pääkaupunkijuoksun yhteydessä. Ensimmäistä kertaa kierroksen historiassa kaikilla kiertäjillä matkana oli puolimaraton. Viime vuonna juostiin hieman puolimaratonia pidempi matka ja sitä aiemmin oli vaihtoehtoina joko puolikas tai koko maraton.

Sää oli tapahtuman aikaan kolean syksyinen. Lämpötila oli hieman päälle 10 astetta, mutta lähes myrskyinen länsituuli teki kelistä viileän. Tämä oli 45 kerta, kun Pääkaupunkijuoksu järjestettiin. Helsingin Keskuspuistossa käytyyn tapahtumaan oli ilmoittautunut lähes 800 juoksijaa. Heistä noin 500 oli mukana puolimaratonilla. Kalevan Kiertäjiä oli mukana hieman päälle 200.

Vaikka juoksu kulki suurimman osan matkaa metsässä tuulelta suojassa, niin siitä huolimatta mäkinen reitti hieman heikensi aikoja helpoimpiin puolimaratoneihin verrattuna.

Varkautelainen Kuntokonnia edustava Antti Järvenpää kirkasti Kalevan kierroksen viimevuotisen kakkossijansa ja kruunasi voittonsa juoksemalla viimeisessä osalajissa eli Pääkaupunkijuoksun puolimaratonilla selvään voittoon. Naisten puolimaratonin nopein oli Satu Suneli, joka ei ole kalevankiertäjä. Antti Järvenpään loppuaika oli lähes viisi minuuttia parempi kuin toiseksi juosseen Kuntokonnien Toni Pikkarainen aika. Kolmanneksi kiertäjistä juoksussa tuli Ollipekka Kailari. Hyvän juoksunsa ansiosta Pikkarainen kiilasi Kierroksen kokonaispisteissä toiseksi Lehtosen ja Sipun ohi. Lehtonen tiesi, ettei hänen kuntonsa riitä haastamaan Pikkaraista, mutta lähes tasapisteissä olevaa Sippua ei saisi päästää näkyvistä. Lehtonen juoksikin koko matkan näköyhteyden päässä Sipusta ja kiri lopussa hänen rinnalleen tullen kokonaiskilpailussa kolmanneksi alle kaksi pistettä Sippua parempana.

Naisten sarjassa kiertäjien nopeimman ajan juoksi Kirsi Korpijärvi. Toiseksi nopeimpaan aikaan juoksi TNMKY:n Ilona Lainio ja kolmanneksi juoksi Nina Ljungqist Sarparanta. Naisten sarjassa viiden lajin jälkeen johdossa ollut Kuusankosken Urheiluseuran Elina Kilpeläinen säilytti ykköstilansa

Antti Järvenpää matkalla juoksun ja Kalevan Kierroksen ylivoimaiseen voittoon. Kuva: Tom Vihonen

Jari Ylänteen lennokasta juoksua Paloheinässä. Kuva: Tom Vihonen

sijoittumalla juoksussa neljänneksi. Sen sijaan toiseksi pyöräilyn jälkeen nousseen Pajulahden Johanna Herrasen juoksu ei riittänyt pitämään häntä kakkosena. Kiertäjistä nopeimman ajan juossut Korpijärvi nousi kuuden pisteen takamatkalta yli sadan pisteen turvin toiseksi Herrasen jäädessä kolmanneksi. Joukkuekilpailussa juoksu ei muuttanut tilannetta. Voiton otti toisen kerran peräkkäin Varkauden Kuntokonnat ennen Hauhon Sisua. Kolmanneksi sijoittui Tuusalan Tallaajat.
Myöskään naisten joukkuekilpailussa järjestys ei vaihtunut juoksu jälkeen. Voiton vei KK Länsi-Uusimaa. Toiseksi sijoittui Kuusankosken Urheiluseura ennen Vauhtivuokkoja.

Tulokset miehet

1 Antti Järvenpää	01:16:131	000
2 Toni Pikkarainen	01:21:00	947
3 Ollipekka Kailari	01:21:11	945

Tulokset naiset

1 Kirsi Korpijärvi	01:38:47	775
2 Ilona Lainio	01:40:16	762
3 Nina Ljungqvist-Sarparanta	01:41:11	754

Lopputilanne miehet:

1 Antti Järvenpää	5619
2 Toni Pikkarainen	5485
3 Juha Lehtonen	5394

Lopputilanne naiset

1 Elina Kilpeläinen	4793
2 Kirsi Korpijärvi	4325
3 Johanna Herranen	4220

Marja-Liisa Salonen N65-sarjan juoksun ja kokonaiskilpailun voittaja. Kuva: Tom Vihonen

YHTEENVETO VUODESTA 2018

Vuoden 2018 Kalevan Kierrosta lähti uuden puheenjohtajan johdolla vetämään hallitus, jonka tavoitteena oli uudistaa Kalevan Kierrosta perinteitä kunnioittaen.

Jupe (pj.)kertoo julkaisun alkusivuilla yhden näkemyksen siitä, miten uusi porukka onnistui tämän vuoden kierroksen suhteen. Asiasta saattaa olla ainakin 316 muuta mielipidettä, sillä sen verran tänä vuonna oli ainakin yhden lajin suorittaneita liikkujia. Neljä lajia suoritti kaiken kaikkiaan 242 kiertäjää. Pudotusta viime vuodesta oli yli 30 kiertäjää, mikä on huolestuttavan paljon. Kertokaa kaikille sukulaisille, ystäville ja tutuille, kuinka hieno harrastus Kalevan Kierros.

Osalajien urheilulliseen osaan kiertäjät löysivät korjattavaa etenkin kahdessa lajissa. Hiihdossa oli liian paljon liian tuoretta lunta, minkä johdosta ladut ja hiihtoura olivat pehmeitä. Toivottavasti latumestareiden ongelmat ovat jatkossakin tämänsuuntaisia. Toinen palautetta kerännyt laji oli suunnistus, joka lajina on erittäin vaikea saada kaikkia tyydyttäväksi. Tällä kertaa rata oli enemmän vaikea kuin nopea, mikä ei ollut helppoa meille vaatimattomammille suunnistajille. Toki sekä hiihto että suunnistus saivat myös kiittäviä kommentteja.

Muiden lajien osalta palaute keskittyi siihen, mitä tapahtui ennen kilpailua tai sen jälkeen. Nämä toiminnot ovat niitä, jotka hallituksen pitäisi olla helppo hoitaa kuntoon: riittävä ohjeistus kisajärjestäjille ja sen päälle asiallinen valvonta ohjeiden noudattamisesta. Kaikki ei kuitenkaan mennyt aivan toiveiden mukaisesti ja eri lajien lajivastaaville ja järjestäjille kertyi tänä vuonna suuri joukko korjattavia yksityiskohtia. Toki on järjestäjiä kuten Keurusselän Soutajat, jotka saavat kaikki yksityiskohdatkin toimimaan. Lajivastaavat pitävätkin ensi vuonna tavoitteenaan, että kaikki sujuu kuin Ströms… Keuruulla. Kalevan Kierroksen kärki vaihtui Antti Järvenpääksi. Voitto oli selkeä, mutta tuli vähemmillä pisteillä kuin kolmeen edelliseen vuoteen. Muilla kärkipään kiertäjillä on varmasti mielessään Antin haastaminen jo luistelussa tammikuussa.

Naisten sarjassa Elina Kilpeläisellä on jo kolmen vuoden ylivoimaisten voittojen putki takanaan. Voittokilpailuun tarvittaisiin nyt kunnon haastaja. Löytyykö sellainen nykyisistä vai uusista kiertäjistä, sen aika näyttää. Jos hallituksen tasa-arvoon tähtäävä vuosikokousaloite erillisistä miesten ja naisten sarjoista toteutuu, tulee naisten ensi vuoden voittajalle joka tapauksessa kaikkien aikojen piste-ennätys.

Millainen henkilö

Harri Nieminen on?

Kalevan Kierroksen 2017 mitali oli ensimmäinen sarjassa, jossa ovat kaikki Kierroksen kuusi lajia vuosittain aina yksi kerrallaan. Kuva-aiheet alkoivat luistelulla ja jatkuvat samassa järjestyksessä kuin Kierroksen lajitkin ovat. Tänä vuonna on vuorossa hiihtoaiheinen mitali. Vuosimitalisarjan suunnitteli ja piirsi naantalilainen Harri Nieminen. Tatuointitaitelijana työskentelevä Nieminen on myös itse harrastanut kestävyysurheilua; varsinkin pitkien matkojen juoksua. Mutta suuri yleisö tuntee Harrin parhaiten thai-nyrkkeilyn kautta. Aikoinaan maailmanmestaruuden 60 kg sarjassa voittanut Nieminen toimii nykyään valmentajana.

Harri kertoo, että kamppailulajit kiehtoivat nuorena ja muay thai oli looginen vaihtoehto, koska siinä elämänvaiheessa budo-lajien hierarkkisuus oli myrkkyä. Thainyrkkeilyssä ei ole vyöarvoja vaan ottelijoiden taso mitataan ottelemalla.

Mitään isompia esikuvia ei ollut. Nyt suurin esikuva Harrille on Karuhat Sor Supawan, mutta hänkin tuli myöhemmin. Kisa-aikoina esikuvana oli oma valmentaja ja treenikaveri Janne Mustonen.

Turussa thai-nyrkkeilyn harrastusmahdollisuudet olivat 90-luvun alussa erittäin hyvät. Salilla oli tiivis ja nälkäinen treenipörukka sekä intohimoiset ja asiantuntevat valmentajat. Harjoituksia ja otteluita varten valmennustietoa saatiin Thaimaasta ja muilta alan harrastajilta.

Enimmäkseen amatöörinä otelleen Harrin oma harjoittelu piti sisällään juoksulenkin 3-5 krt viikossa ja lajitreenin 4-6 krt viikossa. Tuollaisella harjoittelumäärillä suurin saavutus on MM1 1997 -60 kg. Tämän lisäksi Harri oli muutaman vuoden painoluokkansa paras kotimaassa.

Harri kertoo, että lopetti aktiiviuransa vuonna 1998, kun tuli tunne, että polkee paikallaan. Lisäksi hän kaipasi elämänmuutosta karuun rutiininomaiseen urheilijanelämään. Thai-nyrkkeily on kuitenkin tuonut elämään kurinalaisuutta ja sitkeyttä sekä uskoa omiin kykyihin.

Oman aktiivisen kilpailu-uransa jälkeen Nieminen on jatkanut lajin parissa ensin muutaman vuoden treeninvetäjänä ja nyt hän on noin 15 vuotta valmentanut ottelijoita.

Harrastuksena thainyrkkeily sopii kuntoilijoillekin laajemmin, mikäli on edes kohtuullinen pohjakunto ja liikunnallisuutta taustalla. Ottelumuotona se kuitenkin sopii aika harvoille ja vielä harvemmat menestyvät siinä. Nykyään harrastajia on paljon, mutta ottelijat ovat kortilla. Suomessa on vain kourallinen kansainvälisesti menestyviä thainyrkkeilijöitä. Harrin kotiseuran, Turku Thaiboxing Clubin, Jussi Santalahti on kehittynyt ja pärjännyt mainiosti myös Suomen ulkopuolella.

Muu urheilu

Nyrkkeilyn lisäksi Harri Nieminen harrastaa lenkkeilyä ja työmatkapyöräilyä hyötyliikuntana muutaman kerran viikossa.

Muutamaan vuoteen Nieminen ei ole osallistunut juoksutapahtumiin, mutta aikoinaan hän on juossut muutaman maratonin sekä pari kolme ultramatkaa. Erityisesti mieleen ovat jääneet 100km Suomi-juoksut, jotka raastoivat miehen aivan kuitiksi. Varsinkin voima-/vireystasojen vaihtelut matkan aikana olivat mielenkiintoisia.

Vegaanius

Harri on noudattanut vuodesta 1993 lähtien vegaanista ruokavaliota. Silloinen ystäväpiiri ja hardcore-punkin lyriikat rohkaisi ottamaan tällaisen elämänmuutoksen nuorena. Harri kokee vege-ruuan terveelliseksi ja ekologiseksi ruokavalioksi. Normaali elämään erikoisruokavaliolla

ei ole juurikaan merkitystä; ainoastaan matkoilla joidenkin pienien paikkakuntien huoltoasemien valikoimat saattavat olla niukahkoja vegaaneille. Vegaaniksi ryhtyessä kannattaa ottaa selvää, miten ruokavalio koostetaan, vaikkei se ole mitään rakettitiedettä. Mm. Vegaaniliitto, Oikeutta eläimille ym. alan järjestöt jakavat netissä ihan kuranttia infoa asiasta. Vegaanius on tänä päivänä helppoa.

Monesti ulkopuoliset hieman kyseenalaistavat kasvisruokavaliolla pärjäämisen. Kesällä nousi kohu armeijan uusista ruokasuosituksista. Harrin mielestä kuitenkin ravinnossa on kysymys siitä, että ruoasta saa tarvittavat ravinteet. Sivuseikka on se, mistä ravinteet saa. Kasvisruolla elää oikein hyvin.

Vegaaninen ruokavalio sopii myös loistavasti urheilijoille. Harrin lisäksi muita menestyneitä suomalaisia vegaaniurheilijoita ovat mm. thainyrkkeilijä Milja Heino ja ultrajuoksija Juuso Simpanen.

Työ

Harrilla on oma tatuointistudio Turussa. Yhdeksän vuotta ammatikseen tatuointeja tehnyt Nieminen otti itse ensimmäisen oman tatuointinsa alaselkäänsä 90-luvun lopulla.

Kintaro Tattoon asiakkaina ovat yhteiskunnan koko kirjo. Ihmiset haluavat ottaa tatuoinneiksi jotain heitä viehättäviä kuvia ja tekstejä. Osa haluaa jotain uniikkia ja toiset netistä löydettyjä mitä muillakin on.

Kalevan Kierroksen mitalien suunnittelu

Piirtämisen noin 14 vuotta sitten vakavammin aloittanut Harri on suunnitellut Kalevan Kierroksen mitaleihin tulevia kuvia.

Harri kertoo, että ennen tatuoijan työtä hän teki graafista suunnittelua työkseen noin kymmenen vuotta. Varsinaista ammatillista koulutusta ei ole, vaan hän on itseoppinut ja hankkinut uran loppuvuosina ammattipätevyyden näyttökokeiden kautta (painopinnan valmistaja).

Kalevan Kierroksen vuosimitaleista tulee kuuden sarja, jossa jokainen laji on vuorollaan kuvassa. Harrilla itsellään ei ole juoksua lukuun ottamatta kokemusta muista lajeista kuin satunnaisesti.

Kun Harri rupesi suunnittelemaan mitalien kuvia, niin hän pyrki ottamaan huomioon Kalevan Kierroksen perinteikkyyden ja piirtämään siihen sopivalla tyylillä. Vaikeaa oli saada kuvallinen idea tarpeeksi selkeäksi, mutta niin että, kuvat olisivat myös mielenkiintoisia. Polkupyörän piirtäminen on aina vaikeaa!

Kysymykseen, lähtisikö Harri itse mukaan Kierrokselle, vastaa hän: liian monta lajia minulle opeteltavaksi. Olen jämähtänyt nykyiseen liikuntamuotoihin ja hyvä niin. Vaihdan sitten kun löydän jotain kiinnostavampaa.

Harrin mielestä kestävyysurheilu on ihmiskeholle luontevaa ja kaikessa puuduttavuudessaan puhdistavaa sekä rikasta puuhaa.

Teksti: Thai-nyrkkeilly

Urheilun ystävä Moskovasta nauttii Suomen luonnosta ja Kalevan Kierroksen haasteista

Kalevan Kierroksella on vuosien mittaan ollut muutama ulkomaalainen osallistuja, he ovat tosin asuneet silloin Suomessa. Gennady Bogopolskiy on innokas urheilun ystävä, joka asuu Moskovassa. Tänä vuonna hän suoritti ensimmäisen Kalevan Kierroksensa.

“Olemme käyneet Suomessa 3-4 vuodessa urheilemassa, suosikkilajejamme ovat hiihto ja suunnistus. Myös vaimoni ja 6- ja 10-vuotiaat lapsemme pitävät liikunnasta”, Gennady kertoo.

Kuopion jäämaraton inspiroi Gennadya ottamaan selvää muista luistelutapahtumista Suomessa.

”Olin yllättynyt luonnonjääluistelun hienoudesta. Kuopion jälkeen surffailin netissä etsimässä muita paikkoja, joissa voi luistella järven jäällä. Siten löysin Kalevan Kierroksen.”

Kierros sopi täydellisesti Gennadyn tavoitteeseen tehdä parhaansa jossakin lajissa vuoden jokaisena kuukautena.

”Kierros on erinomainen motivaattori harjoitella kovaa. Toisaalta se on myös hyvä selitys vaimolleni, että miksi tarvitsen vuodessa kuusi viikonloppuvapaata ilman perhettä”, Gennadi hymyilee ja lisää, että perhe kyllä joskus tulee mukaan kisamatkoille, urheilullisia kun ovat. ”Ja lapset ilahtuvat saamistani mitaleista, ne ovat niin erikoisia.”

Gennady Bogoplskiy laskettelemassa maalisuoralle suunnistuksessa, joka oli hänelle odotuksiin nähden iso pettymys. Kuva: Ari Ilola

Gennadi on ammatiltaan sovelluskehittäjä ja hänellä on vahva urheilutausta. Jo koulupoikana hän harrasti pikaluistelua ja innostui opiskeluaikana hiihtämisestä. Seuraavaksi tuli suunnistus mukaan kuvioihin.

“Vaimoni toimi jonkin aikaa suunnistusvalmentajana ja ensimmäiset yritykseni tein hänen johdollaan 10-12 vuotta sitten. Alku oli hankalaa. Ensimmäisellä Fin5-kerrallani käytin 2,5 kilometrin C-rataan yli tunnin – kävellen!”

Monipuolisen harjoittelutaustansa ansiosta Gennady on selvinnyt Kierroksen eri lajeista hienosti.

”Ainoa ongelma on oikeastaan, etten ymmärrä, mitä muut puhuvat saunassa kisan jälkeen.”

Gennady arvioi tämän vuoden suoristustaan: ”Latu oli liian pehmeä minulle ja suksilleni. Mutta reitti oli upea. Suunnistus oli odottamattoman rankka. Olin kuvitellut tasoksi jotain Fin5 B-tasoa, ja harmittelin, kun en onnistunut suunnitellusti. Ja soutu oli kyllä muutakin kuin soutamista, siinä oli elementtejä suunnistuksesta: eksyin saarten väliin, joten reittivalintani oli kaikkea muuta kuin optimaalinen.”

Soutu on kuitenkin hänen suosikkilajinsa.

”Kalevan Kierroksen ansiosta löysin soudun maailman. Kaikki venäläiset ystäväni hämmästelevät niitä hienoja veneitä. Nehän ovat todellista taidetta kuin Stradivariuksen viulut konsanaan!”

Ensi vuonna voimmekin odottaa Gennadylta erinomaista soutukisaa, sillä hänellä on mahdollisuus treenata kilpaveneellä Moskovan olympiasoutukeskuksessa.

Kierroksen taso on Gennadyn mielestä erittäin korkea. Hän arvioi, ettei Venäjältä löytyisi yhtäkään top-kymppiin yltävää urheilijaa ilman ankaraa luistelu- ja soutuharjoittelua.

Hyvin organisoidut tapahtumat ja ennen kaikkea Suomen luonto ovat Gennadyn mieleen.

”On vaikea selittää, mitä Moskovan kaltaisesta metropolista tuleva introvertti kokee Suomeen tullessaan.”

Saunakokemusten lisäksi kielimuuria ei sanottavasti ole ollut. Gennady toki käyttää Google translatea apuna suomi-venäjä -käännöksissä, mutta toteaa ne lähes hyödyttömiksi, joskin toisinaan varsin hupaisiksi. Hän kiittää Ilkka Kiveä opastuksesta, ohjeista ja avusta tapahtumiin rekisteröityessä.

”Lisäksi iso kiitos Ossi Karjalaiselle ja Vesa Ruuskalle, jotka auttoivat minua suuresti soudussa.”

Teksti: Leena Niemi

Jos suunnistus oli Gennady Bogopolskiylle pettymys, niin juoksu puolestaan sujui erinomaisesti.
Kuva: Tom Vihonen

Markus Välimäki maajoukkueen mukana Korean Olympialaisissa

HUOLTOHOMMAT VAATIVAT KOVAA KUNTOA JA SITOUTUMISTA

Kaksikertainen Kalevankierroksen voittaja Markus Välimäki (40) pääsi Korean olympialaisten tunnelmaan paikan päällä. Hän toimi Suomen joukkueen huoltotiimissä vastaten hiihtäjien suksitestauksesta.

– Minä pääsin mukaan kisatunnelmaan. Kun urheilijan kanssa suksia testataan, niin sitä tehdään ihan viimeisille minuuteille asti, Välimäki sanoo ja viittaa siihen, että huolto toimii aina viime hetkeen ennen starttia.

Välimäki on työskennellyt parikymmentä vuotta eri suksi- ja voidevalmisajalle. Alkuun hän toimi seuravoitelijana. Seuraavaksi hän pääsi poliisien edustusjoukkueen kautta hiihtomaajoukkueen huoltomieheksi. Vuosien aikana hänelle onkin selvinnyt huollosta monta seikkaa.

– Kaikki mitä minä olen oppinut, olen oppinut nykyiseltä hiihtomaajoukkueen päävalmentajalta, entiseltä huoltopäälliköltä, Matti Haavistolta.

Markus Välimäki ja Teemu Lemmettylä valmistelemassa pitovoitelutelttaa

Välimäki kertoo olleensa tavallaan Matin oppipoikana huoltohommissa. Hän pääsi myös Matin kautta ensimmäisen kerran huoltoporukkaan maailmancupiin Rukalle.

– Siitä se jatkui Sotšin olympialaisissa ja sen jälkeen Lahden MM-kisoihin ja tämän vuoden Korean olympialaisiin.

Välimäestä on hienoa tehdä omien hiihtovuosien ajalta tuttujen urheilijoiden kanssa työtä näiden menestyksen eteen. Aikaa tähän kuluu olympialaisissa tai MM-kisoissa 24/7. Näin hän antaa kaikkensa maajoukkueen eteen. Päivät ovat raskaita, kuten myös Koreassa ja paikalliseen elämään tutustumiseen ei juuri riittänyt aikaa.

– Jos ei itse pääse urheilijana olympialaisiin niin parhain mahdollisuus on kokea ne huoltomiehenä.

Välimäen puheesta käy ilmi, etteivät Koreassa huoltohommat olleet helppoja. Päivät olivat pitkiä ja fyysisesti rasittavia.

– Minä olin vastuussa miesten suksitestauksesta. Vastuullani oli myös ampumahiihdon suksitestit ja tein myös yhdistetyn suksitesteissä.

Vaativuutta kuvaa se, että Välimäki lähti aamukahdeksalta hotellilta ja palasi iltakahdeksalta kisakylään.

Hiihtokilometrejä kertyi satoja

– Voidaan sanoa, että se reissu oli pelkkää hiihtoa. Lyhin päivä oli paikalle saapumisesta seuraava päivä. Silloin meni kaluston virittämisessä ja koppien rakentamisessa se päivä. Hiihto jäi vain 29 kilometriin.

Kisojen aikana Välimäen kovin päivä sisälsi 62 kilometriä pelkkää testihiihtoa. Keskimäärin päivä oli noin 50 km suksitestiä. Hän korostaa, ettei testi ole mitään retkihiihtoa vaan se tehtiin pääasiassa ylä- ja alamäkeen ja lähes kilpailuvauhdilla.

Suksitestit ovat pieni osa huoltotiimin työtä. Voitelussa suuri työ on valita mitä käsikuvioita, konekuvioita, pulvereita, pinnoitteita ja vahoja käytetään.

– Eli siinä on viidestä kuuteen partikkelia, mitkä muodostavat yhtä ison testirupeaman kuin urheilijan suksen testaus.

Välimäki korostaa, että kaikista osatekijöistä testataan liukkain yksittäinen partikkeli mahdollisimman lähelle kilpailuolosuhteita. Suksien erot tulevat ääriolosuhteissa. Jos on neutraalit olosuhteet; karkea lumialusta ja pieni pakkanen erot ovat pieniä.

– Koreassa isot erot muodostuivat, eivät niinkään siitä, mikä toimi sillä hetkellä vaan mikä toimi kisan loppuun asti. Voide ei kulunut, vaan se likaantui. Toiset voiteet kestävät likaantumista huomattavasti enemmän, kuin toiset.

Tiukkaa työtä

Huoltotiimin sitoutuneisuutta kuvaa se, ettei porukalla ollut kisojen aikana juuri vapaapäiviä. Joillain huoltojoukon jäsenistä oli yksi

joillain kaksi lepopäivää. Välimäelläkin jäivät illat ja lepopäivät vähäisiksi.

– Yhtenä aamupäivänä oli kolme tuntia vapaata. Minulla piti olla pitempään vapaata, mutta minut hälytettiin hommiin kun tuli sairastapaus.

– Kolmannen päivän jälkeen minä olin aivan sippi. Jouduin miettimään, miten selviän tästä keikasta näillä hiihtomäärillä. Minun täytyi olla koko ajan skarppina ja piti tuntea toimiko se suksi, vai ei.

Kun ”murtsikaporukalla” ei ollut kilpailupäivää, niin ampumahiihtäjät kilpailivat. Jos kävi niin onnellisesti, ettei edellä mainituilla ollut kilpailuja niin yhdistetyssä oli. Se tarkoitti sitä, että Välimäki oli joka päivä hommissa.

– Ampumahiihdolla ja yhdistetyllä ei ollut yksittäisiä testimiehiä, vaan he hyödynsivät meidän testiresurssia. Toisaalta me saimme myös heidän voitelijoilta tukea.

Huoltotiimin käytössä viisi konttia

Suomen joukkueella oli viisi konttia voitelupaikkana. Yksi toimi vaatteiden kuivatus- ja vaatehuoneena.

– Kun testasin koko päivän, minun täytyi viisi – kuusi kertaa vaihtaa kuiva paita päälleni.

Yhdestä kontista oli varattu tilaa huoltopäällikölle ja kokouksille ja siellä toimi vain muutama voitelija erillistehtävissä. Karuissa työmaakopeissa työskenneltiin pulverin katkussa maski kasvoilla melkein aamusta iltaan.

Välimäki muistuttaa, että hiihtäjillä on eri valmistajien kalusto. Hänen mukaan myös tehtaat palvelevat kisoissa urheilijoita.

– Kaiken kaluston kanssa on mukava tehdä töitä. Tehtaat palvelevat eri lailla ja heillä on edustajia eri tavalla mukana. Esimerkiksi Rosingnol osallistui hyvin Iivo Niskasen testaukseen. Tehtaan edustajat eivät tehneet ratkaisuja vaan auttoivat siinä ja tekivät suksitestiä.

– Kaikkien urheilijoiden kanssa kävi homma tosi hyvin, riippumatta siitä, mikä oli suksitehdas.

Monenlaista touhua

Pääsääntöisesti testaushomma loppuu siihen kun - kymmenen viisitoista minuuttia ennen lähtöä- urheilijoilla on käsissään sukset.

– Kyllä siinä ollaan aika lähellä kisatunnelmaa. Jos on mahdollisuus vaikuttaa myöhemmin lähtevien urheilijoiden suksiin tai pitkällä matkalla vaihtosuksiin, kilpailun aikana tehdään myös testejä.

Osalla voitelijoista ja testaajista voi olla mahdollisuus mennä maastoon seuraamaan kilpailua.

– Minä kun olin vetänyt testejä pää märkänä, valitsin yleensä ruokateltan jossa sain ensimmäisen kerran päivän aikana ruokaa. Samalla katselin televisioista kilpailua.

Koska huoltotiimi oli pieni, Välimäelläkin oli muita tehtäviä kilpailun ajaksi sillä huoltomiehet toimivat apuna väliaikahuollossa tai juottajina. Muutamaan otteeseen Välimäki oli kisan aikana katsomassa TV:stä, miten tilanne muuttui ladulla. Esimerkiksi sprintin erissä sitä, montako ohitusta jonkun kohdan jälkeen pystyi teoriassa tekemään. Nämä ovat tärkeitä tietoja urheilijalle. Tai Välimäen tuli kertoa maastokohdasta, missä suomalaisilla oli parempi pito kuin muilla tai parhaat luistoominaisuudet.

– Pienellä resurssilla tehdään ihan mitä tahansa tehtävää, mikä edesauttaa kilpailussa pärjäämistä.

Voitelu kehittyy kaiken aikaa

Välimäki on päässyt maajoukkueen mukana oppimaan viimeiset voitelun niksit. Hän näkee, että uusia painotuksia on olemassa voiteen, pulverin tai nesteiden olomuodoissa. Kuitenkaan perusasiat eivät ole hävinneet. Koko aika testataan kuitenkin upouutta.

– Valmistajat tekevät kaikkensa, mutta myös maajoukkue tekee koko aika omaa testiään, jotta löydettäisiin jotain uutta, mitä muilla ei ole. Niistä ei puhuta vain julkisesti.

Kehitystyöstä huoltoporukkaa onkin vannotettu, etteivät he kerro missään näistä lähes ”valtiosalaisuustasoa” olevista asioista. Hiihdossa taso maailmalla on niin kova, ettei Välimäen mukaan keskinkertaisella suksella yksinkertaisesti voi pärjätä.

– Huollolle ei riitä se, että huolto onnistuu keskinkertaisesti, huollon pitää onnistua. Se luo painetta ja jatkuvan kehitystyön tarvetta. Sitä työtä on tehtävä koko ajan. On yritettävä olla edellä muita, sanoo Välimäki lopuksi.

Teksti: Hannu Saarinen

Testausta ampumahiihtostadionilla
Kuvat: Markus Välimäen kuva-arkisto

Markus Välimäki ja kisamaskotti Soohrang olympiakylässä

Kimmo Behmillä takana sata Kierroksen osalajia: ”VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU”

Nurmijärven kunnanjohtajan tehtävistä keväällä eläkkeelle jääneellä Kimmo Behmillä on parinkymmenen vuoden kokemus Kalevan Kierroksesta. Tämän vuoden viimeinen osalaji, Pääkaupunki-juoksu, oli hänellä sadas hyväksytty Kierroksen osalaji. Hänen mottonsa onkin, ettei vierivä kivi sammaloidu.

Kimmo kertoo harrastaneensa hiihtoa vuosia ennen ensimmäiselle Kierrokselle osallistumista ja suorittaneensa Finlandia-hiihdon 25 kertaa.

– Vuodesta 1982 alkaen niitä tuli hiihdettyä.

Ollessaan Vuonna 1998 Pyhtään kunnanjohtajana, hän oli mukana tapahtumassa, jossa sai tietää Kalevan Kierroksesta. Tuolloin häntä mukaan innostivat pyhtääläiset Petteri Pirinen ja Reino Uusitalo, jotka osallistuivat jo silloin Kalevan Kierrokseen.

– En muista tarkkaan syitä, miksi lähdin mukaan, mutta uskoisin, että omasta kunnosta huolehtiminen oli tärkeänä ajatuksena ja lisäksi Kierroksessa oli riittävän haasteelliset kestävyyslajit.

Nyt Kimmolla on täysiä Kierroksia takana 11 ja lukuisia viittä sekä neljää osalajia sisältäviä Kierroksia. Kahtena kertaa häneltä on jäänyt loukkaantumisen vuoksi Kierros kesken. Niinäkin vuosina hän on suorittanut lajeja, mutta ei vaadittavaa neljää osakilpailua.

Nurmijärvellä monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan

– Nurmijärvellä on hyvät olosuhteet harrastaa liikuntaa, Kimmo sanoo painokkaasti. Hän korostaa, että hänen kotikunnastaan löytyy jokaiselle kuntalaiselle mahdollisuus erilaisiin liikuntaharrastuksiin.

– Meillä löytyy pururatoja, valaistuja latuja päätaajamista on uima- ja jäähalli sekä sopivia maastoja niin pyöräilyn kuin

suunnistuksen. Soutamaankin täällä pääsee.

Liikunnasta voimavaroja arkeen

Kimmo on esimerkki siitä, kuinka haastavan, työajoiltaan epäsäännöllisen sekä paljon aikaakin vievän, työn ja liikunnan harrastamisen voi hyvin yhdistää. Hän korostaakin, että kun kunnanjohtajan työ on ollut henkisesti kuormittavaa, liikunta on toiminut hyvänä vastapainona. Hän kokee Kalevan Kierroksen osakilpailujen ajankohtien sopivan hyvin tällaiseen työhön. Myös Kierroksen monipuolisuus saa häneltä kiitosta.

– Liikunnan avulla olen jaksanut työssäni ja etenkin ulkona ja luonnossa liikkuminen on ollut minulle henkireikä. Kyllä se toisinaan on vaatinut päättäväisyyttä, kun on tullut kahdeksalta illalla kotiin lähtenyt puoli yhdeksän aikaan hiihtämään tai lenkille. Tosin kesäkuukausina on ollut aikaa enemmän eri lajien harjoitteluun kesälomien ja kokoustaukojen myötä.

Ystäviä Kierroksen kautta

Vaikka Kierros on pääasiassa yksilölaji, Kimmo kokee saaneensa paljon ystäviä ja kavereita juuri Kalevan Kierroksen kautta. Hän hakeutui Tuusulan Tallaajiin jäseneksi, koska hänellä oli työn kautta tuttuja kiertäjiä seurassa.

– Tuusulan Tallaajat on vanha ja jäsenmäärältään iso seura, jossa on hyvää porukkaa.

Kimmo sanoo olevansa enemmän ulkoliikkuja, mutta on nyt eläkkeellä ollessaan alkanut aiempaa enemmän käydä kuntosalillakin.

– Perheeni yhteisenä harrastuksena on jo vuosia ollut golf ja tänä kesänä olen Kierroksen lajien harjoittelun ohella pelannut aiempia vuosia enemmän myös gol a vaimoni kanssa. Lisäksi tykkään liikkua myös metsässä ja sienestää, sillä luonnossa liikkuminen on rentouttavaa.

Maalin pääsy koukuttaa

– En minä kovin menestyksellinen urheilussa ole ollut enkä ole useasti palkintosijoja saanut. Toki kerran sain kierroksen perinteisen tavan hiihdossa 55-vuotiaiden sarjassa pronssia.

Parhaat hetket liikunnassa Kimmo kokee saavansa silloin kun kilpasuoritus on maalissa ja pääsee saunaan.

– Kalevan Kierroksessa on minulla aina tavoitteena, että saan jonkin osalajin kunnialla läpi. Tietysti myös harjoittelu tuottaa mielihyvää. Kalevan Kierroksen monipuolisuus vähentänee urheiluvammoja Jos harrastus olisi vain kilpailua vain yhdessä lajissa, olisi varmasti paljon todennäköisempää, että vammoja tulisi enemmän. On hienoa, että eri lajeja on ympäri vuoden.

Eläkeläisen liikuntaa

Nyt kun Kimmo on eläkkeellä, jää enemmän aikaa liikunnan harrastamiseen.

Osallistumisestaan tulevaan Kalevankierrokseen en ole tehnyt päätöstä. Tavalla tai toisella tulee liikuntaa harrastettua enemmän riippumatta siitä, mitä teen Kalevan Kierroksen kanssa. Kysymys Kalevan Kierroksen mieluisimmasta lajista saa Kimmon mietteliääksi.

Hän nostaa ensimmäisenä esille hiihdon ja suunnistuksen.

– Ehkä pelkkä juokseminen erityisesti kovilla alustoilla on sitten toisessa päässä. Päällekkäisten tapahtumien vuoksi minulla on valitettavasti jäänyt soutu nyt kaksi viimeistä kertaa väliin.

Tämän vuoden Kierroksen suunnistuksessa häntä jäi harmittamaan se, että kisan huoltopuoli oli hiukan kehnosti hoidettu.

– Olisin päässyt parempaan tulokseen jos olisin saanut enemmän juotavaa. Jouduin kävelemään viimeisen lenkin. Se oli haastava suunnistus.

– Katsotaan nyt mitä tammikuussa tapahtuu. Kyllä minä kuitenkin loppusyksystä otan luistimet esille. Nurmijärvellä on mahdollisuus kerran viikossa pikaluisteluun tekojäällä lokakuun lopulta lähtien ja nopeasti täältä myös Oulunkylään pääsee harjoittelemaan.

Kimmon vapaa-aikaan kuuluu myös matkailu ja monipuolisesti kulttuuritapahtumiin osallistuminen. Aikaa kuluu viiden lastenlapsen harrastusten seuraamisessa ja kaitsemisessa tarvittaessa.

– Hyvin ovat päivät monipuolisesti liikunnan, arkisten askareiden ja matkustamisen ja tapahtumiin osallistumisen myötä täyttyneet. Tekemistä on nyt jo viiden kuukauden seniorivaiheen kokemuksella riittänyt sopivasti.

Teksti: Hannu Saarinen

KOHTI KALEVAN KIERROSTA

Luistelu: 30 km Seinäjoki 26.01.2019
Hiihto: 50 km Jyväskylä 09.03.2019
Suunnistus: n. 15 km Mynämäki 25.05.2019
Soutu: 30 km Virrat 29.06.2019
Pyöräily: n. 70 km Lappeenranta 17.08.2019
(matka tarkentuu myöhemmin)
Juoksu: 21,1 km Helsinki 29.09.2019

Kalevan Kierros haastaa kuntoilijan monipuolisuudellaan ja erilaisilla lajeilla. Kuntoilijalle lajien vaihdokset tuovat vaihtelua harjoitteluun ja myös haastetta lajiharjoittelun rytmittämiseen.

Syyskaudella kannattaa harjoittelussa keskittyä peruskestävyyden kehittämiseen ja monipuoliseen harjoitteluun. Tällöin kannattaa myös satsata lajien tekniikkaharjoitteluun sekä voimaharjoitteluun. Kalevan Kiertäjän kausi alkaa tammikuussa luistelulla, joten tehoharjoitukset kannattaa tehdä pääasiassa luistellen viimeistään, kun päästään tekemään lajiharjoittelua. Hiihdon harjoittelussa syyskaudella kannattaa panostaa erityisesti tasatyöntöharjoitteluun, sillä siitä hyötyy niin perinteisellä kuin vapaallakin tyylillä.

Alkutalvesta, kun pääsee ulkoladuille hiihtämään, kannattaa viikoittain tehdä harjoituksia suksella. Tehoharjoitukset voivat pääasiassa tapahtua tässä vaiheessa vielä luistellen, mutta iso osa kevyistä lenkeistä tulisi tehdä suksella. Hiihtohan on myös kuntoilumuotoina yksi parhaista tavoista nostaa kuntoa, koska siinä koko vartalo tekee työtä ja tätä myötä myös enemmän lihaksia on työssä.

Luistelun jälkeen harjoittelun pääpaino kannattaa siirtää hiihtoon. Monipuolisuutta ei kuitenkaan sovi tässä vaiheessa unohtaa, vaan muitakin lajeja on hyvä pitää ohjelmassa oman kunto- ja tavoitetason mukaan. Juoksun voi yhdistää hiihtolenkkeihin ja tehdä esimerkiksi hiihdon päälle loppuverryttelyn muodossa lyhyitä juoksulenkkejä. Tällöin kun lähdetään jo valmiiksi vähän väsyneellä lihaksella liikkeelle, saadaan juoksun näkökulmasta lyhyelläkin lenkillä hyvä harjoitusvaste aikaiseksi.

Hiihdon jälkeen, kun muutenkin harjoittelussa on koko ajan pidetty yllä juoksuominaisuuksia vähintään kerran viikossa tapahtuvalla juoksulenkillä, siirretään harjoittelun pääpaino juoksuun. Iltarasteja kannattaa hyödyntää niiden alkaessa viikoittaisina tehoharjoituksina ennen tapahtumaa. Kevätkaudella hiihdon jälkeen voi hiihtoharjoittelun jättää vähemmälle ja harjoittelun monipuolisuutta pitää yllä juosten, soutaen ja pyöräillen.

Suunnistuksen jälkeen on melko vähän aikaa soutuun, joten on tärkeää, että tätä lajia on harjoiteltu jo kevätkaudella ennen suunnistusta. Talven tasatyöntöharjoittelusta on toki tähän lajiin ainakin vähän hyötyä, mutta myös esimerkiksi kuntosaleilla olevia soutulaitteita kannattaa omassa harjoittelussaan hyödyntää. Suunnistuksen jälkeen kaikki tehoharjoitukset kannattaa pääasiassa tehdä soutaen ja kevyitä harjoituksia voi tehdä juosten, pyöräillen ja rullahiihtäen. Tässä vaiheessa kautta pitkät peruskestävyysharjoitukset kannattaa tehdä pyöräillen, koska pyöräily tukee myös soutua ja kehittää jalkojen lihaskestävyyttä silmällä pitäen elokuussa koittavaa pyöräilyä.

Soudun jälkeen siirrytään pyöräily- ja juoksuharjoitteluun. Nämä lajit on haastavaa yhdistää, sillä ne syövät vähän toisiaan. Pyöräilyharjoittelussa onkin tärkeää pyrkiä kehittämään omaa pyöritysnopeutta, jotta kadenssi ei tippuisi liian matalaksi vaan tavoitteena voisi pitää 90 rpm pyöritysnopeutta, joka on lähellä myös juoksun kadenssia. Tehoharjoitukset kannattaa tässä vaiheessa tehdä pääasiassa pyöräillen, mutta myös juosten kannattaa tehdä lyhyempiä intervalliharjoitteita. Pyörälenkkien päälle voi myös tehdä lyhyitä juoksulenkkejä, kuten talvella hiihdon päälle.

Pyöräilyn jälkeen on tärkeää saada juoksuun herkkyyttä ja jalat hyvään vireystilaan ajatellen viimeistä osakilpailua syyskuussa. Kaikki tehoharjoitukset tästä eteenpäin tulisi tehdä juosten ja kevyet lenkit rullahiihtäen, pyöräillen tai sauvakävellen. Harjoitusmääriäkin voi pudottaa tässä vaiheessa, kunhan juosten tulee tehtyä myös pidempiä harjoituksia.

Luistelu

Luistelua parhaiten tukevat lajit Kalevan Kierroksella ovat luisteluhiihto, pyöräily ja soutu. Kaikissa näissä lajeissa jalkojen työ on melko hidasta ja puristavaa. Lajiharjoittelu kannattaa aloittaa heti, kun kelit ovat siihen sopivat syyskaudella. Aluksi kannattaa painottaa treenit voimakkaasti tekniikkaan ja luisteluasennon hiomiseen. Peruskestävyysharjoittelu luistelukaudella tulisi tehdä hiihtäen, vaeltaen, juosten tai pyöräillen.

Hiihto

Hiihdossa perinteistä tyyliä tukee parhaiten Kalevan Kierroksen lajeista jalkatyön osalta juoksu ja ylävartalon työn osalta soutu. Hiihtoa kannattaa tehdä myös kesäkaudella esimerkiksi pyöräilykisan jälkeisellä jaksolla, koska silloin voidaan pitää jaloille kevyempiä päiviä juoksusta. Kesäkaudella myös sauvarinne ja sauvakävely ovat hyviä tukilajeja lajille kuin lajille. Hiihdon harjoittelussa tehoharjoittelua kannattaa tehdä luistelun jälkeen 1-2 krt viikossa ja muuten pitää harjoittelu kevyenä. Osa kevyistä lenkeistä kannattaa tehdä Kalevan Kierroksen muita lajeja hyödyntäen.

Suunnistus

Suunnistus vaati hyvän juoksuvauhdin lisäksi kartanlukutaitoa sekä taitoa juosta metsässä. Hyviä vauhtikestävyysharjoituksia voi tehdä iltarasteilla. Suunnistusharjoittelua voi tehdä koko kesäkauden ajan ja myös pyöräily- ja juoksukaudella kannattaa käydä treenaamassa lajia, sillä keväällä ennen tapahtumaa ei kovin kauan ehdi harjoitella tätä lajia. Esimerkiksi juoksun jälkeen syyskaudella on vielä paljon hyviä suunnistustapahtumia, joissa voi suunnata vaikka pimeään harjoittelemaan omia suunnistustaitojaan.

Soutu

Soutua tukee parhaiten pyöräily ja hiihto, joten näiden lajien harjoittamista hyötyy myös soutaja. Soutuharjoittelua voi pitää yllä vuoden ympäri kuntosaleilla vaikka voimaharjoituksen yhteydessä tehtävällä lämmittelyllä soutulaitteella. Kevätkaudella jo ennen suunnistusta kannattaa kuitenkin jo aloittaa systemaattisempi soutuharjoittelu eli 1-3 krt viikossa olisi hyvä tehdä soutulaitteella harjoituksia.

Pyöräily

Pyöräilyä tukevat lajeista parhaiten luisteluhiihto ja luistelu, joten vaikka hiihtotavoite sattuisikin olemaan perinteisellä tyylillä, on hyvä tehdä luistelutyylillä harjoitteita vaikka kevyiden lenkkien muodossa. Ei ole myöskään poissuljettua, että luistelun jälkeen jatkaisi lajia kevyiden harjoitteiden muodossa. Pyöräilyä voi myös harrastaa ympäri vuoden, joko asianmukaisilla talvivarusteilla tai sisäpyöräilyn muodossa. Useiden kuntoilijoiden on lisäksi helpoin tehdä pyörällä kevyitä lenkkejä. Tehollisempaa harjoittelua pyörällä kannattaa tehdä vasta suunnistuksen jälkeen.

Juoksu

Juoksu on kuningaslaji ja sitä pitää yllä koko vuoden ympäri - vaikka talvikaudella ihan lyhyilläkin lenkeillä. Muissa lajeissa ei vastaavaa iskutusta tule ja juoksuvauhtia vaaditaan heti keväällä suunnistuksessa että myöhään syksyllä itse juoksutapahtumassa. Perinteisen tyylin hiihto tukee erinomaisesti juoksun jalkatyötä ja tästä syystä myös luisteluvuotena perinteisen tyylin lenkkejä kannattaa pitää ohjelmassa. Lisäksi monelle kuntoilijalle kevyiden lenkkien toteutus on helpompaa perinteisellä tyylillä kuin luistelutyylillä.

Tapahtuma lähestyy

Ennen tapahtumaa on tärkeää pystyä kehittämään lajisuoritusta ja tästä syystä harjoittelu tapahtumaa edeltävällä jaksolla kannattaa painottaa niin, että kovemmat harjoitukset tehtäisiin aina lajinomaisesti. Muilla lajeilla voi tehdä ainakin osan kevyemmistä harjoituksista. 2-3 vkoa ennen tapahtumaa olisi hyvä tehdä lyhennetty harjoituskisa esimerkiksi puolet tapahtuman pituudesta, jossa hakisi itselle ominaista vauhtia sekä tulisi tehtyä pidempi vauhtikestävyysharjoitus. Samalla voi harjoitella urheiluravinteiden käyttöä. Iso osa onnistunutta suoritusta näissä kestävyyslajeissa onkin onnistunut suorituksen aikainen energiatankkaus, jotta pystyy pitämään omaa maksimaalista tehoa yllä. Kuntoilijasta riippuen hiilihydraatteja pitäisi pystyä suorituksen aikana nauttimaan 30-90g/h. Viimeisillä viikoilla ei kannata enää panikoida vaan keventää selvästi harjoittelua ja alkaa valmistautua tapahtumaan, tarkistaa välineet ja hoitaa lihashuollot hyvissä ajoin.

Tapahtuman jälkeen

Jokaisen tapahtuman jälkeen tulisi levätä 1- 2 vkoa ja tarvittaessa pidempäänkin. Palautumisen seurantaan on hyviä laitteita ja ohjelmia. Niitä kannattaa hyödyntää, jos vain suinkin mahdollisuutta / kiinnostusta. Palautuessa myös kehittyy, joten harjoittelussa pitäisi olla viikoittain lepopäivä sekä vähintään 4 viikon välein pitäisi olla kevyt viikko, jolloin varmistelee palautumista. Totaalilepoa palauttavien viikkojen ei tarvitse olla vaan viikolla voi keskittyä erityisesti palautumista edistäviin toimiin kuten lihashuoltoon, uneen ja ravintoon. Lisäksi voi käydä vesijuoksemassa tai kävelemässä metsässä.

Kierroksen jälkeen

Ota itsellesi juoksun jälkeen parin viikon tauko urheilusta ja lue vaikka kirjoja. Välillä tekee hyvää tehdä muutakin kuin urheilla. Vuosi on vaativa ja tekee hyvää ladata paristoja ennen seuraavan kauden alkua.

Miten se kunto kehittyy?

Käy harjoittelemassa, lepää ja toista. Harjoittelun tulee olla progressiivista ja ärsykkeiden tulee olla erilaisia. Me kaikki emme ole yhtä responsiivisia samanlaiselle harjoittelulle. Tästä syystä suosittelen kokeilemaan ja hankkimaan valmennusta. Hyvä valmentaja sparraa ja käyttää aikaansa sen hyväksi, että kaikkein parhain toimintamalli löytyy. Huipputuloksiin ei ole yhtä tietä, mutta halutessaan huipputuloksia on tehtävä töitä tavoitteiden eteen.

Peruskestävyys kehittyy, kun menet hiljaa

Jos haluaa joskus urheilla helposti kovaa niin pitää myös harjoitella rauhallisilla vauhdeilla. Peruskuntoa tulee kasvattaa maltillisella peruskestävyysharjoittelulla, jossa ei vielä hengästy. Jos urheilee aina äärirajoilla, se syö pohjakuntoa. Huipuillakin pääosa harjoittelusta on kevyttä.

Hitaasti liikkumalla hidastuu

Ei sitä kovaa opi menemään hiljaa liikkumalla ja kaikki harjoittelu ei pidä olla matelua. Mukaan pitää ottaa säännöllisesti vauhdikkaampia harjoituksia, jotta tekniikka kehittyy ja omaa vauhtia saisi kasvatettua. Hitautta ei tarvitse harjoittaa, se kehittyy itsestäänkin. On erittäin tärkeää, että saa harjoittelun kautta myös nopeampia ja enemmän voimaa vaativia ärsykkeitä, koska nämä osa-alueet luonnostaan katoavat. Tästä syystä kuntosali on erinomainen paikka tehdä voimaharjoittelua ja myös lajiharjoituksissa voi tehdä ns. hapottomia 10 sekunnin pyrähdyksiä lähellä omaa maksimivauhtia, jotta kaikki nopeusominaisuudet eivät katoaisi. Jos suksella tai luistimella ei löydy varmuutta, nopeus- ja voimaharjoittelua voi tehdä juosten, pyöräillen tai kuntosalilla.

Kehitä nopeutta esimerkiksi näin

Ota peruslenkin yhteydessä noin 10 kpl 10 sekunnin vetoa melkein täysillä. Aluksi riittää, että teet vetoja noin 80-90% ja suoritusvarmuuden löytyessä lisätään tehoa. Aina aluksi vedot tehdään loivaan ylämäkeen, jotta liikelaajuudet eivät kasva liikaa ja harjoitus säilyy turvallisena eikä tapahdu revähdyksiä tai muuta ikävää.

”Harjoitteluvauhdit kannattaa ajatella pyöreän piirakan muodossa. Noin 20% harjoittelusta tulisi olla vauhdikkaampaa harjoittelua ja 80% kevyttä peruskestävyysharjoittelua. Käytännössä tämä tarkoittaa, että jos käytät 5h viikossa kuntoiluun niin 4h kevyttä ulkoilua ja 1h intensiivisemmin. Onhan tuo yksi tuntikin kova saada viikossa liikuttua reippaasti. Joten ei se jakauma nyt aivan mahdoton ole. Pääasia, ettei kaikki harjoittelu ole sitä pikkukovaa!”

Hapenotto kehittyy parhaiten, kun puuskutat

Aloittelevien kuntoilijoiden tulee aloittaa harjoittelu kevyestä peruskestävyysharjoittelusta, mutta kokemuksen karttuessa tulee säännöllisesti ajaa itseä alueelle, jossa puuskuttaa. Tällä alueella maksimaalinen aerobinen teho kehittyy parhaiten. Maksimikestävyysalueen harjoittelu ei tarkoita, että pitäisi mennä niin kovaa kuin pääsee vaan ajatuksena olisi mennä mahdollisimman kovaa mahdollisimman helposti. On huomioitavaa, että maksimikestävyysalue alkaa anaerobiselta kynnykseltä eli se on noin 60- 90 minuutin maksimaalinen suoritusteho.

Pikkukova synti

Tämä on se kaikkein yleisin synti. Hiihdetään, juostaan ja pyöräillään aina pikkukovaa ja harjoitusvauhdit puuroutuvat. Parempi olisi liikkua enemmän ääripäissä kuin aina tällä alueella. Tottahan toki tälläkin alueella pitää liikkua, sillä se on hauskaa ja auttaa kestämään vauhtia - aluetta kutsutaankin vauhtikestävyysalueeksi. Jos viikossa tunteja kertyy 5 h, niin 45 min tällä alueella riittää.

Kuuntele kehoasi

Uudet mittarit tarjoavat mitä erilaisempia mahdollisuuksia tutkia omaa kehitystä ja kuormitustasoa. Tärkeää olisi kuitenkin oppia kuuntelemaan omia tuntemuksia, jotta tunnistaa milloin laiskottaa ja milloin on oikeasti väsynyt. Väsymystä ei tarvitse pelätä ja on ok välillä olla väsynyt, kunhan siitä ei tule koko aikainen trendi! Muista siis vetää vähän happea ja ottaa kevyesti säännöllisesti. Joka viikko pitää olla lepopäivä ja vähintään joka neljäs viikko pitää olla kevyt.

Kehityt kun lepäät eli palaudut!

Harjoittelu on levon ja treenin optimointia. Riittävä lepo on perusedellytys kehittymiselle. Sanonta ”levossa kunto nousee” pitää paikkansa, jos on muistanut ennen lepoa käydä lenkillä. Harjoittelussa kannattaakin pitää säännöllisesti lepopäiviä ja kevyitä viikkoja.

Lepo ei välttämättä tarkoita totaalista tekemättömyyttä, vaan usein hyvin raskaan harjoituksen jälkeisenä päivänä kannattaa pitää aktiivinen palautuspäivä, jolloin voi käydä esimerkiksi vesijuoksemassa.

Palautumistakin voi edistää. Esimerkiksi vesijuoksu tai lihashuolto toimii erinomaisena palautumista edistävänä toimena.

PERUSKESTÄVYYS

Peruskestävyysharjoittelu tapahtuu aerobisen kynnyksen alapuolella ja se jaetaan kahteen osa- alueeseen: huoltavaan (PK1) ja kehittävään (PK2) harjoitteluun. Kokonaisharjoittelusta noin 80 % pitäisi tapahtua peruskestävyysalueella, ja siitä noin puolet huoltavalla alueella. Peruskestävyysharjoitukset tehdään kestoharjoituksina, joissa kuormitus tulee harjoituksen pituuden, ei tehon kautta. Peruskestävyysharjoittelua voidaan myös yhdistää tehoharjoitusten yhteyteen alku- ja loppuverryttelyn muodossa.

Peruskestävyysharjoittelu toimii perustana kaikelle muulle harjoittelulle. Sillä parannetaan rasvojen hyväksikäyttöä energianmuodostuksessa. Erityisesti pidemmissä yli 90 minuutin suorituksissa kehon rasva-aineenvaihdunnan rooli korostuu, kun hiilihydraattivarastot alkavat ehtyä. Tällöin elimistö käyttää enemmän rasvoja energianlähteenä. Lisäksi matalatehoinen harjoittelu avaa hiusverisuonistoa ja hapen siirtokyky kudoksiin paranee.

Huoltavilla harjoituksilla pystytään nopeuttamaan palautumista ja pitämään yllä peruskestävyysominaisuuksia. Liikuttaessa matalalla teholla ylimääräiset kuona-aineet huuhtoutuvat pois elimistöstä ja veren laktaattipitoisuus laskee perustasoa alemmaksi. Kaikkien lenkkien päätteeksi olisi hyvä tiputtaa teho alas ja liikkua vähintään 15 minuuttia huoltavalla PK-alueella, jotta palautuminen nopeutuu. Ylipitkillä huoltavilla harjoituksilla saadaan tukkoista elimistöä avattua ja kaivettua jopa herkkyyttä esiin.

Kehittävä peruskestävyysharjoittelu tapahtuu lähempänä aerobista kynnystä ja on kuormittavampaa kuin huoltava harjoittelu. Tämän alueen harjoituksilla saadaan nostettua aerobista kynnystä ja sen myötä peruskestävyysalueen vauhteja. Kehittävät peruskestävyysharjoitukset tulisi tehdä nousujohteisina, koska suoritusteho laskee harjoituksen aikana. Harjoitus kannattaa aloittaa mieluummin kevyesti ja nostaa sykkeitä lenkin loppua kohden. Tällöin jo väsynyt lihas joutuu tekemään aktiivisemmin työtä ja myös lihaskestävyys kehittyy tehokkaammin.

Muista nousujohteisuus

Pitkillä PK-lenkeillä on hyvä huomioida sykkeen käyttäytyminen. Elimistön lämmetessä sydän lyö tiheämmin. Jos pitkä lenkki tehdään samalla sykkeellä koko matkan osalta, suoritusteho tippuu loppua kohden. On tärkeää opettaa elimistö nousujohteiseen suoritukseen. Nostamalla sykettä pikkuhiljaa suorituksen aikana saadaan suoritusteho pidettyä vähintäänkin samalla tasolla.

Peruskestävyysharjoittelun tulisi olla progressiivista ja harjoitusten pituutta kannattaa lisätä pikkuhiljaa. Kauden alussa lihaskestävyys ei välttämättä riitä useiden tuntien suorituksiin, vaikka aineenvaihdunnallisesti niitä pystyttäisiinkin tekemään.

Pitkät harjoitukset voivat olla hivenen jumittavia ja harjoituksen aikana kannattaakin ottaa muutama alle 10 sekunnin nopea spurtti, joissa laktaatteja ei vielä pääse muodostumaan. Tällaisilla vedoilla elimistöä saadaan heräteltyä ja avattua, jolloin tekninen suorittaminen säilyy laadullisesti parempana.

Kuntoilijoilla sykkeen pitäminen peruskestävyysalueella on kuntoiluharrastuksen alkuvaiheessa usein haastavaa. Sykkeen ollessa korkealla joissakin lajeissa kannattaa kevyet lenkit suorittaa esimerkiksi kävellen / sauvakävellen.

VAUHTIKESTÄVYYS

Vauhtikestävyysharjoittelu tapahtuu aerobisen kynnyksen yläpuolella ja se jaetaan kahteen osa- alueeseen. VK1-harjoittelu tapahtuu hieman aerobisen kynnyksen yläpuolella ja VK2-harjoittelu puolestaan anaerobisen kynnyksen tuntumassa. Vauhtikestävyysharjoittelu on tärkeää pitkän matkan kuntoilijoille, koska suurin osa suorituksesta tapahtuu tällä alueella. Vauhtikestävyysharjoittelulla kehitetään elimistöä sietämään vauhtia ja nostetaan anaerobista kynnystä lähemmäksi maksimisykettä.

Vauhtikestävyysharjoitusten pituudet voivat vaihdella muutaman minuutin harjoituksista useisiin tunteihin. Niitä voidaan toteuttaa intervalli- ja kestoharjoituksina. Harjoitusten pituudet riippuvat urheilijan tasosta ja henkilökohtaisista ominaisuuksista. VK-alueella liikuttaessa lihastyön määrä kasvaa ja alussa jo lyhyempikin tehoharjoitus saa aikaan ärsykkeen kehitykselle. Myös tässä harjoittelussa tulisi noudattaa progressiivisuutta. Aloittelijan kannattaa tehdä lyhyempiä tehoharjoituksia sekä pitää palautuksia vetojen välissä.

Kuntoilija syyllistyy usein puuroutuvaan harjoitteluun ja helposti kaikkien lenkkien vauhdit ajautuvat VK1-alueen harjoitteiksi. Tämä rasitustaso tuntuu vielä helpolta, mutta maisema vaihtuu PK-harjoitusta nopeammin. Liian yksitoikkoinen harjoittelu kehittää kyseistä aluetta, mutta erilaisten ärsykkeiden puuttuminen saa kokonaiskehityksen junnaamaan paikallaan.

MAKSIMIKESTÄVYYS

Maksimikestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää maksimaalista aerobista tehoa. Samalla harjoittelu valmistaa elimistöä kilpailujen rasitukseen. Maksimaalinen hapenotto kehittyy tehokkaimmin näillä harjoituksilla. Harjoitukset toteutetaan anaerobisen kynnyksen yläpuolella, missä laktaattitasot lähtevät nopeasti nousuun.

MK-harjoitus ei yleensä tarkoita täysillä menemistä, vaan suorituksen tulee olla tasavauhtinen tai nousujohteinen, jotta maksimikestävyysominaisuuksia saadaan kehitettyä. Harjoitukset tulee tehdä ajatuksen kanssa, koska niillä kehitetään erityisesti kilpailuissa vaadittavia ominaisuuksia.

MK-harjoitukset toteutetaan intervalliharjoituksina tai yhtenäisinä suorituksina. Intervallit kannattaa tehdä vähintään kolmen minuutin mittaisina, jotta saavutetaan riittävän aerobinen suoritus. Lyhyemmissä suorituksissa vauhti tahtoo karata liian kovaksi ja harjoitus menee nopeuskestävyyden puolelle. Kokenut kuntoilija voi tehdä MK-harjoituksia vuoden ympäri yllä- pitävinä harjoituksina, mutta niitä ei tarvitse tehdä joka viikko. Kaksi kertaa kuukaudessa riittää harjoituskaudella ja kilpailukaudella osa harjoituksista tulee kisojen kautta. Harjoituksilla saadaan luotua reserviä suorituskykyyn ja sen myötä väljyyttä kynnystehojen kehittämiseen. Aloittelevan kuntoilijan ei tarvitse tehdä MK-harjoituksia, vaan harjoittelussa tulisi tehojen osalta noudattaa progressiivisuutta.

NOPEUSKESTÄVYYS

Nopeuskestävyysharjoittelulla on tarkoitus kehittää suoritustekniikan taloudellisuutta ja luoda vauhtireserviä. Yli 15 sekunnin vedoilla parannetaan erityisesti anaerobisen suorituksen taloudellisuutta, väsymyksen sietokykyä ja tekniikan hallintaa väsyneenä. Tekniikka- ja vauhtireservin kannalta nopeuskestävyysharjoittelu kuuluu luontaisena osana kestävyysharjoitteluun.

LIHASKESTÄVYYS

Lihaskestävyyttä voidaan kehittää myös pidempinä kestoharjoituksina tai lajinomaisin harjoittein kuntosalilla. Lajinomainen lihaskestävyys on erittäin tärkeää lajisuorituksissa. Aineenvaihdunnallinen kuntotaso on monilla Kalevan Kiertäjillä riittävä lajisuorituksiin. Esimerkiksi kova hapenotto ei tee vielä hyvää soutajaa, vaan vasta yhdessä hyvän lajinomaisen lihaskunnon kanssa se tekee lyömättömän soutajan. Tämä onkin syytä huomioida harjoittelun suunnittelussa.

Suorituksen edetessä lihaksisto väsyy usein nopeammin kuin sydän. Kuntoilijan olisi hyvä aloittaa lajinomainen lihaskestävyysharjoittelu lyhyempien reipasvauhtisten vetojen kautta, jolloin suoritus säilyy teknisesti puhtaana.

Hyvässä lihaskestävyysharjoituksessa lihas väsyy, mutta varsinaista hapon tunnetta ei pääse syntymään. Kehityksen myötä pystytään ottamaan peruskestävyyslenkeillä mukaan pidempiä lihaskestävyysosioita.

Kuntosalilla tehtävissä lihaskuntoharjoituksissa olisi hyvä huomioida lajeille ominaiset lihaskuntovaatimukset. Isoissa liikkeissä kannattaa keskittyä keskivartalon hallintaan. Keskivartaloharjoitukset toimivat hyvinä vartalonhallintaharjoituksina ja niiden aikaansaaman ”lihasmuistin” kautta oikeanlainen asento on myös mahdollista siirtää lajisuorituksiin.

Teksti: Simo-Viljami Ojanen / Electrofit Oy
Kuvat: Jesse Väänänen

INTOHIMOSTA URHEILUUN
Electrofit tarjoaa huippuvalmennusta aktiivikuntoilijoille.
Päälajeina ovat maastohiihto, juoksu, suunnistus, pyöräily ja uinti.
Tarjontaamme kuuluu yhteisharjoitukset, tekniikkaklinikat,
henkilökohtainen valmennus, luennot, projektit sekä kestävyysurheiluleirit.
Tutustu palveluihimme: electrofit.fi
ELECTROFIT

KALEVAN KIERROKSEN ANSIOMERKIT

Kalevan Kierroksella jaetaan ansiomerkkejä määrättyjen kriteerien perusteella. Tavallisin ansiomerkkien jakoperuste on pitkäaikaiset osallistumiset kierrokselle.

Vuonna 2018 ansiomerkkien rajapyykin ovat saavuttaneet seuraavat henkilöt

(suluissa lajien lukumäärään sisältyvät Kalevan Kierroksen Puolimatkojen (1995 – 2012) suoritukset):

Kalevan Kierroksen Veljeskunnan uudet jäsenet

Veljeskuntaan kutsutaan henkilö, joka on suorittanut 25 hyväksyttyä Kalevan Kierrosta.

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit (KK/KP)	Aloitusvuosi
74	Jorma Löyttyniemi	Tervakoski	142	1993
75	Mikael Lindström	Kotka	136	1994
76	Petteri Pirinen	Helsinki	132	1992
77	Maritta Maanpää	Turku	129 (37)	1992
78	Jussi Heikkinen	Helsinki	121	1988

Kalevan Kierroksen uudet Kunniakiertäjät

Kunniakiertäjäksi nimetään henkilö, jolla on 60 hyväksyttyä Kalevan Kierroksen osakilpailua suoritettuna

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit
407	Mikko Ylönen	Vantaa	64
408	Aimo Väisänen	Jyväskylä	64
409	Mika Kortesmaa	Hevonpää	63 (23)
410	Jouni Miettinen	Varkaus	62 (12)
411	Lars Svenskberg	Lohja	61 (32)
412	Arto Korpinen	Teijo	60 (25)

Kalevan Kierroksen uudet Ansioviirit

Kalevan Kierroksen Ansioviiri myönnetään henkilölle, jolla on 30 Kalevan Kierroksen osakilpailua suoritettuna.

Nro	Nimi	Kotipaikka	Lajit
874	Matti Huunan-Seppälä	Helsinki	35
875	Teemu Tukiainen	Espoo	34
876	Leo Lehtimäki	Lappeenranta	34
877	Tuomas Seppälä	Helsinki	33
878	Katja Huotari	Helsinki	33
879	Oliver Ojala	Espoo	32
880	Tero Haiko	Lappeenranta	30
881	Aki Mustonen	Nousiainen	30
882	Raine Lehto	Halikko as	30
883	Kristian Myllymäki	Vihti	30
884	Anu Pikkarainen	Espoo	30
885	Elina Borgenström	Hyvinkää	30
886	Markku Viinikka	Hauho	30 (4)
887	Juha Nappu	Turku	30 (6)
888	Sanna Supponen	Helsinki	30 (12)

Puolimatkojen suoritukset lasketaan mukaan ansioihin, kun henkilö suorittaa ensimmäisen hyväksytyn Kalevan Kierroksen vuoden 2012 jälkeen. Sama periaate koskee myös Veljeskuntaan kutsuttavia.

Kalevan Kierroksen Kunniaviiri

Kalevan Kierroksen Kunniaviiri voidaan myöntää henkilölle tai organisaatiolle, joka on ansiokkaasti osallistunut Kalevan Kierroksen kehittämiseen. 2018 Kalevan Kierroksen hallitus on päättänyt myöntää Kunniaviirien seuraavasti:

Nro	Nimi	Kotipaikka
48	Sanna Karjalainen	Iitti

Kunniaviiri luovutettiin Sanna Karjalaiselle tämän vuotisen pyöräilyn palkintojen jaon yhteydessä Iitissä.

Kalevan Kierroksen kehittyjä

Kalevan Kierroksen kehittyjän palkinto luovutetaan henkilölle, joka kahden perättäisen vuoden aikana kuusi osalajia suorittaneista on saavuttanut suurimman pisteparannuksen lajia kohden.

Henkilöitä, jotka vuosina 2017 ja 2018 ovat suorittaneet kaikki kuusi osalajia hyväksytysti, oli yhteensä 83. Kymmenen kärki on seuraava:

Sija	Nimi	Kotipaikka	Kehitys/laji
1	Jouni Monto	Espoo	110,29
2	Minna Lepikkö	Raisio	91,63
3	Piia Lepikkö	Rauma	81,07
4	Tiia-Maria Rauttola	Helsinki	10,54
5	Petri Hammar	Kauniainen	2,34
6	Toni Pikkarainen	Espoo	-0,77
7	Antti Rytkönen	Porvoo	-3,54
8	Jouko Peipinen	Forssa	-4,43
9	Marjut Vainio	Espoo	-9,05
10	Kristian Myllymäki	Vihti	-9,34

KALEVAN KIERROKSEN TULOKSET

Miehet

1	6	Antti Järvenpää	Kuntokonnat 1	5618.85
2	6	Ollipekka Kailari	Air Systems Kajaani	5270.43
3	6	Jaakko Liukkala	Hauhon Sisu 1	5194.63
4	6	Matti Huttunen	Lappeen Siniset	5125.69
5	6	Lauri Lindberg	Hauhon Sisu 1	4853.14
6	6	Markus Siivola		4647.81

M40

1	6	Toni Pikkarainen	Kuntokonnat 1	5485.39
2	6	Juha Lehtonen	Tuusulan Tallaajat 1	5393.89
3	6	Ossi Sippu	Kuntokonnat 1	5392.49
4	6	Olli-Pekka Pohjola	Viialan Viri 1	4908.89
5	6	Aki Ylitalo	Hauhon Sisu 1	4869.67
6	6	Saku Kirves	Tuusulan Tallaajat 1	4825.50

M50

1	6	Rauno Hakala	Uskelan Urhot 1	5267.13
2	6	Jouni Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 1	5044.60
3	6	Ari Ilola	Tammelan Ryske	4940.01
4	6	Vesa Ruuska	KENSU KK	4856.76
5	6	Esa Pylvänen	Kuusankosken Urheiluseura 2	4828.61
6	6	Aki Mustonen	Sexthlon	4700.23

M55

1	6	Jarmo Valli	Viialan Viri 1	5025.22
2	6	Jari Ylänne	KENSU KK	4625.90
3	6	Timo Hellberg	Uskelan Urhot 1	4347.21
4	6	Juha-Pekka Keränen	Air Systems Kajaani	4340.12
5	6	Veikko Kuumola	Viialan Viri 2	4144.51
6	6	Pasi Kontkanen	CCRT	3814.73

M60

1	6	Jouko Peipinen	Tammelan Ryske	4848.40
2	6	Kari Köninki	KENSU KK	4497.39
3	6	Osmo Ojala	CCRT	4241.56
4	6	Alpo Kumpula	Tuusulan Tallaajat 2	3850.31
5	6	Ilkka Matikka	KK Länsi-Uusimaa 2	3442.80
6	6	Ossi Karjalainen	Sexthlon	3430.85

M65

1	6	Jaakko Pärssinen	Tervakosken Pato	4124.74
2	6	Aimo Väisänen	KENSU KK	4088.30
3	6	Ari Tolvanen	Kuntokonnat 2	3764.77
4	6	Jouko Tyrkäs	Tuusulan Tallaajat 2	3687.63
5	6	Aki Kyckling		3326.55
6	6	Kari Hyrkäs	Tuusulan Tallaajat 3	3278.42

M70

1	6	Klaus Kuusi	Kuntokonnat 2	3945.38
2	6	Antti Rytkönen		3567.75
3	6	Tero Antila	Tuusulan Tallaajat 2	3553.85
4	6	Jaakko Helminen	Tuusulan Tallaajat 4.	3396.23
5	6	Eero Savonen	Tuusulan Tallaajat 3	3376.75
6	6	Matti Suihkonen		3146.13

M75

1	6	Juhani Joutsenniemi	Tuusulan Tallaajat 6	2759.77
2	6	Osmo Kiiski		2645.77
3	6	Martin Löfström	Tuusulan Tallaajat 5	2615.55
4	6	Osmo Perkamo	Tuusulan Tallaajat 5	2483.35
5	6	Ilmo Liukko	Kuntokonnat 2	2197.70
6	5	Markku Tunturi	Viialan Viri 2	2407.69

M80

1	6	Onni Siltala		1461.07
2	4	Risto Viitanen	Tuusulan Tallaajat 6	754.17
3	4	Raimo Stenvall	Tuusulan Tallaajat 6	656.36

Naiset

NAL22

1	6	Ilona Lainio	Turun NMKY	3513.86
1	6	Elina Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	4793.20
2	6	Johanna Herranen	Pajulahti	4219.80
3	6	Sanna Supponen	Vauhtivuokot	3529.68
4	6	Tiia-Maria Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3509.24
5	6	Marjaana Seppä		3038.60
6	6	Minna Lepikkö		2802.78

N40

1	6	Kirsi Korpijärvi	Pajulahti	4325.26
2	6	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot	3564.82
3	6	Milla Seppä	Uskelan Urhot 2	3546.60
4	6	Elina Borgenström	Sveitsiläiset	3331.34
5	6	Merja Helkelä		3205.81
6	6	Etti Kantola	Vauhtivuokot	3160.73

N50

1	6	Johanna Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	3970.80
2	6	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N1	3811.30
3	6	Tytti Pelkonen	Tammelan Ryske	3731.18
4	6	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2	2947.68
5	6	Jaana Vanhatalo	Suuntavaisto SK	2257.22
6	5	Anneli Lintukangas	Sveitsiläiset	3062.60

N55

1	6	Marja Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3933.50
2	6	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2	3184.67
3	6	Nina Ljungqvist-Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1	2236.93
4	5	Raili Tonteri		1957.78

N65

1	6	Marja-Liisa Salonen	Hauhon Sisu 2	3205.43
2	6	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajat 6	1527.06
3	5	Maritta Maanpää	Sexthlon	1179.22
4	5	Terttu Salonen	Sveitsiläiset	1036.57

KALEVAN KIERROKSEN LOPPUTULOKSET 2018

1	Antti Järvenpää	Kuntokonnat 1	5618,85	Juoksu	M	01:16:13	1	1000,00
		M		Pyöräily		01:42:55	6	917,30
				Soutu	Y	03:16:15	20	790,50
				Suunnistus		01:58:18	1	1000,00
				Hiihto	P	02:52:15	9	911,05
				Luistelu		00:49:59	1	1000,00
2	Toni Pikkarainen	Kuntokonnat 1	5485,39	Juoksu	M	01:21:00	2	947,13
		M40		Pyöräily		01:45:04	12	892,16
				Soutu	Y	03:18:36	27	772,41
				Suunnistus		02:00:54	2	987,73
				Hiihto	P	02:38:38	2	982,58
				Luistelu		00:54:07	11	903,38
3	Juha Lehtonen	Tuusulan Tallaajat 1	5393,89	Juoksu	M	01:31:41	24	839,52
		M40		Pyöräily		01:36:09	1	1000,00
				Soutu	Y	03:08:40	6	850,41
				Suunnistus		02:11:08	5	941,85
				Hiihto	P	03:11:03	29	821,07
				Luistelu		00:52:28	6	941,04
4	Ossi Sippu	Kuntokonnat 1	5392,49	Juoksu	M	01:31:40	23	839,68
		M40		Pyöräily		01:44:23	8	900,09
				Soutu	Y	03:04:47	3	882,02
				Suunnistus		02:26:24	16	879,68
				Hiihto	P	02:56:16	11	891,03
				Luistelu		00:49:59	2	1000,00
5	Ollipekka Kailari	Air Systems Kajaani	5270,43	Juoksu	M	01:21:11	3	945,17
		M		Pyöräily		01:50:31	27	830,66
				Soutu	V	03:12:13	40	730,02
				Suunnistus		02:16:06	11	920,86
				Hiihto	P	02:47:46	5	933,96
				Luistelu		00:53:50	9	909,77
6	Rauno Hakala	Uskelan Urhot 1	5267,13	Juoksu	M	01:31:04	22	845,38
		M50		Pyöräily		01:44:56	11	893,70
				Soutu	V	02:58:51	15	832,92
				Suunnistus		02:16:43	12	918,31
				Hiihto	P	02:59:06	12	877,18
				Luistelu		00:54:17	12	899,64
7	Jaakko Liukkala	Hauhon Sisu 1	5194,63	Juoksu	M	01:25:39	9	898,65
		M		Pyöräily		01:45:18	13	889,46
				Soutu	V	03:12:56	42	724,69
				Suunnistus		02:11:28	6	940,42
				Hiihto	P	02:55:31	10	894,73
				Luistelu		00:56:42	26	846,68
8	Matti Huttunen	Lappeen Siniset	5125,69	Juoksu	M	01:27:56	13	875,79
		M		Pyöräily		01:43:58	7	904,95
				Soutu	Y	03:17:06	22	783,94
				Suunnistus		02:15:45	10	922,32
				Hiihto	P	03:08:16	22	833,82
				Luistelu		00:58:41	38	804,87
9	Jouni Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 1	5044,6	Juoksu	M	01:38:20	41	778,70
		M50		Pyöräily		01:55:54	44	772,82
				Soutu	Y	02:58:47	2	932,19
				Suunnistus		02:38:30	27	834,84
				Hiihto	P	03:19:57	41	781,52
				Luistelu		00:52:19	4	944,52
10	Jarmo Valli	Viialan Viri 1	5025,22	Juoksu	M	01:40:00	46	764,10
		M55		Pyöräily		01:44:49	9	895,05
				Soutu	Y	03:07:45	5	857,81
				Suunnistus		02:43:49	30	816,21
				Hiihto	P	02:59:11	13	876,77
				Luistelu		00:58:11	33	815,27
11	Ari Ilola	Tammelan Ryske	4940,01	Juoksu	M	01:36:31	37	794,90
		M50		Pyöräily		01:44:50	10	894,86
				Soutu	V	03:04:05	18	791,80
				Suunnistus		02:59:27	47	764,75
				Hiihto	P	03:07:07	19	839,14
				Luistelu		00:56:20	23	854,57
12	Olli-Pekka Pohjola	Viialan Viri 1	4908,89	Juoksu	M	01:35:40	34	802,58
		M40		Pyöräily		01:46:28	15	876,06
				Soutu	Y	03:20:50	31	755,41
				Suunnistus		02:43:19	28	817,94
				Hiihto	P	03:19:15	39	784,57
				Luistelu		00:55:31	18	872,33
13	Aki Ylitalo	Hauhon Sisu 1	4869,67	Juoksu	M	01:24:14	8	913,13
		M40		Pyöräily		01:58:07	54	749,79
				Soutu	V	03:12:56	43	724,69
				Suunnistus		02:03:25	4	976,09
				Hiihto	P	03:26:59	50	751,50
				Luistelu		01:01:10	60	754,47
14	Vesa Ruuska	KENSU KK	4856,76	Juoksu	M	01:27:24	12	881,08
		M50		Pyöräily		01:53:16	32	800,77
				Soutu	Y	03:29:07	47	693,98
				Suunnistus		02:28:54	18	870,12
				Hiihto	P	03:10:23	27	824,11
				Luistelu		00:59:34	44	786,70
15	Lauri Lindberg	Hauhon Sisu 1	4853,14	Juoksu	M	01:37:44	39	784,01
		M		Pyöräily		01:54:48	41	784,42
				Soutu	V	03:06:12	25	775,48
				Suunnistus		02:30:34	19	863,83
				Hiihto	P	03:17:10	34	793,70
				Luistelu		00:56:28	25	851,69
16	Jouko Peipinen	Tammelan Ryske	4848,4	Juoksu	M	01:35:20	31	805,61
		M60		Pyöräily		01:59:49	63	732,41
				Soutu	V	03:04:05	19	791,80
				Suunnistus		02:53:40	40	783,25
				Hiihto	P	03:05:28	17	846,84
				Luistelu		00:54:47	16	888,49
17	Esa Pylvänen	Kuusankosken Urheiluseura 2	4828,61	Juoksu	M	01:39:57	45	764,53
		M50		Pyöräily		01:48:18	20	855,30
				Soutu	Y	03:17:05	21	784,06
				Suunnistus		02:54:29	44	780,60
				Hiihto	P	03:10:25	28	823,96
				Luistelu		00:57:57	32	820,16
18	Saku Kirves	Tuusulan Tallaajat 1	4825,5	Juoksu	M	01:42:48	58	740,11
		M40		Pyöräily		01:49:20	22	843,75
				Soutu	Y	03:36:36	66	640,53
				Suunnistus		02:35:15	22	846,54
				Hiihto	P	02:48:46	7	928,79
				Luistelu		00:57:41	31	825,77
19	Petteri Hannula	Kuntokonnat 1	4823,64	Juoksu	M	01:40:20	50	761,21
		M40		Pyöräily		01:41:32	4	933,75
				Soutu	Y	03:31:21	53	677,83
				Suunnistus		03:14:15	76	720,01
				Hiihto	P	03:18:51	38	786,32
				Luistelu		00:52:19	5	944,52
20	Tomi Huttunen		4815,96	Juoksu	M	01:29:50	17	857,22
		M40		Pyöräily		01:51:13	30	822,98
				Soutu	Y	03:14:01	17	807,90
				Suunnistus		02:59:55	49	763,29
				Hiihto	P	03:13:20	31	810,75
				Luistelu		01:01:12	61	753,81
21	Elina Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	4793,2	Juoksu	M	01:42:59	60	738,57
		N		Pyöräily		02:00:52	66	721,80
				Soutu	V	03:11:09	35	737,98
				Suunnistus		02:14:34	8	927,26

				Hiihto	P	03:08:22	23	833,36
				Luistelu		00:57:17	29	834,23
22	Aki Mustonen	Sexthlon	4700,23	Juoksu	M	01:37:11	38	788,92
		M50		Pyöräily		01:49:38	24	840,42
				Soutu	Y	03:24:04	38	731,14
				Suunnistus		03:37:38	100	655,84
				Hiihto	P	03:09:19	25	828,99
				Luistelu		00:56:19	22	854,93
23	Tero Haiko	Lappeen Siniset	4684,15	Juoksu	M	01:35:01	29	808,50
		M40		Pyöräily		01:49:19	21	843,94
				Soutu	V	02:57:38	9	842,64
				Suunnistus		03:12:15	71	725,85
				Hiihto	P	03:45:44	88	676,18
				Luistelu		00:59:33	42	787,04
24	Markus Siivola		4647,81	Juoksu	M	01:32:16	25	834,01
		M		Pyöräily		01:49:22	23	843,38
				Soutu	V	03:21:29	59	662,56
				Suunnistus		02:23:29	15	891,04
				Hiihto	P	03:32:10	59	730,01
				Luistelu		01:04:40	87	686,81
25	Jari Ylänne	KENSU KK	4625,9	Juoksu	M	01:34:26	28	813,85
		M55		Pyöräily		01:59:56	64	731,23
				Soutu	Y	03:23:50	36	732,88
				Suunnistus		02:51:19	34	790,94
				Hiihto	P	03:18:48	36	786,53
				Luistelu		01:00:22	48	770,48
26	Jani Hevonoja	Viialan Viri 2	4557,91	Juoksu	M	01:29:51	18	857,06
		M40		Pyöräily		01:54:33	40	787,07
				Soutu	V	03:10:42	33	741,35
				Suunnistus		03:34:21	91	664,42
				Hiihto	P	03:10:16	26	824,64
				Luistelu		01:04:51	88	683,36
27	Rami Heikkilä	KK Länsi-Uusimaa 1	4547,65	Juoksu	M	01:36:25	36	795,80
		M40		Pyöräily		01:53:50	35	794,70
				Soutu	Y	03:28:09	46	701,02
				Suunnistus		03:01:57	53	756,94
				Hiihto	V	03:04:33	69	707,38
				Luistelu		00:59:19	40	791,82
28	Gennady Bogopolskiy		4530,72	Juoksu	M	01:30:57	20	846,49
		M40		Pyöräily		01:58:21	57	747,39
				Soutu	Y	03:57:11	125	502,54
				Suunnistus		03:12:38	72	724,73
				Hiihto	V	02:46:43	33	795,65
				Luistelu		00:53:39	8	913,92
29	Mikko Ylönen	Tuusulan Tallaajat 1	4529,89	Juoksu	M	01:41:10	52	754,03
		M50		Pyöräily		01:58:14	55	748,59
				Soutu	Y	03:09:59	11	839,83
				Suunnistus		03:43:48	111	640,06
				Hiihto	P	03:19:56	40	781,60
				Luistelu		01:00:36	57	765,79
30	Kari Köninki	KENSU KK	4497,39	Juoksu	M	01:33:26	27	823,10
		M60		Pyöräily		01:53:19	33	800,24
				Soutu	Y	03:24:42	41	726,43
				Suunnistus		03:44:56	112	637,21
				Hiihto	P	03:37:01	67	710,38
				Luistelu		00:58:55	39	800,04
31	Jari Stockus		4428,09	Juoksu	M	01:40:00	47	764,10
		M		Pyöräily		01:59:14	61	738,34
				Soutu	V	03:21:29	58	662,56
				Suunnistus		03:02:31	56	755,19
				Hiihto	P	03:17:52	35	790,62
				Luistelu		01:03:04	74	717,27
32	Oliver Ojala	CCRT	4399,65	Juoksu	M	01:50:10	89	680,00
		M		Pyöräily		01:54:31	39	787,43
				Soutu	V	03:13:26	45	720,99
				Suunnistus		02:54:52	46	779,36
				Hiihto	P	03:41:21	73	693,21
				Luistelu		01:01:58	66	738,67
33	Timo Hellberg	Uskelan Urhot 1	4347,21	Juoksu	M	02:08:06	154	549,00
		M55		Pyöräily		02:01:33	68	714,94
				Soutu	V	02:58:51	16	832,92
				Suunnistus		02:52:22	36	787,49
				Hiihto	P	03:06:31	18	841,93
				Luistelu		01:08:16	113	620,93
34	Juha-Pekka Keränen	Air Systems Kajaani	4340,12	Juoksu	M	01:50:00	87	681,31
		M55		Pyöräily		02:03:39	77	694,11
				Soutu	V	03:12:13	39	730,02
				Suunnistus		03:04:02	59	750,51
				Hiihto	V	03:02:56	65	715,02
				Luistelu		01:00:26	52	769,14
35	Kirsi Korpijärvi	Pajulahti	4325,26	Juoksu	M	01:38:47	42	774,73
		N40		Pyöräily		02:09:20	105	639,47
				Soutu	Y	03:39:55	78	617,43
				Suunnistus		03:16:58	78	712,17
				Hiihto	V	03:08:41	77	688,14
				Luistelu		00:54:34	13	893,31
36	J-P Loikas	Sveitsiläiset Miehet	4320,49	Juoksu	M	01:35:21	32	805,46
		M		Pyöräily		01:57:44	53	753,74
				Soutu	V	03:44:38	124	506,07
				Suunnistus		02:21:59	14	896,97
				Hiihto	V	03:15:35	100	656,94
				Luistelu		01:03:54	79	701,31
37	Pasi Romppainen	Sveitsiläiset Miehet	4262,5	Juoksu	M	01:28:58	15	865,65
		M40		Pyöräily		02:14:24	140	592,74
				Soutu	Y	03:59:02	126	490,73
				Suunnistus		02:14:47	9	926,35
				Hiihto	V	03:11:52	90	673,60
				Luistelu		01:03:16	77	713,42
38	Osmo Ojala	CCRT	4241,56	Juoksu	M	01:55:14	115	640,94
		M60		Pyöräily		01:50:33	28	830,29
				Soutu	V	03:33:03	90	582,36
				Suunnistus		03:09:35	69	733,74
				Hiihto	P	03:44:23	82	681,39
				Luistelu		01:00:15	46	772,83
39	Antti Kohonen	Lappeen Siniset	4239,31	Juoksu	M	01:45:43	69	715,81
		M40		Pyöräily		02:04:31	80	685,62
				Soutu	Y	03:19:56	28	762,24
				Suunnistus		03:04:22	60	749,49
				Hiihto	P	03:23:53	46	764,60
				Luistelu		01:11:41	149	561,54
40	Johanna Herranen	Pajulahti	4219,8	Juoksu	M	01:52:22	100	662,82
		N		Pyöräily		01:57:11	51	759,43
				Soutu	Y	03:21:34	32	749,87
				Suunnistus		04:07:39	131	582,89
				Hiihto	P	03:38:17	71	705,33
				Luistelu		01:00:55	59	759,45
41	Teemu Tukiainen	Lappeen Siniset	4148,06	Juoksu	M	01:31:00	21	846,02
		M		Pyöräily		01:58:14	56	748,59
				Soutu	V	03:40:40	115	531,77
				Suunnistus		02:53:29	37	783,85
				Hiihto	P	03:50:43	99	657,21
				Luistelu		01:10:34	142	580,63
42	Veikko Kuumola	Viialan Viri 2	4144,51	Juoksu	M	01:50:08	88	680,26
		M55		Pyöräily		01:56:27	48	767,07
				Soutu	V	03:19:17	52	678,31
				Suunnistus		03:34:46	93	663,32
				Hiihto	P	03:39:10	72	701,82
				Luistelu		01:06:27	98	653,72
43	Kristian Myllymäki	KK Länsi-Uusimaa 1	4128,98	Juoksu	M	01:47:09	74	704,12
		M40		Pyöräily		01:56:17	46	768,81
				Soutu	Y	03:39:33	77	619,97
				Suunnistus		02:59:55	48	763,29
				Hiihto	P	03:33:48	61	723,35
				Luistelu		01:12:24	155	549,44

44	Jaakko Pärssinen	Tervakosken Pato	4124,74	Juoksu	M	01:55:11	114	641,32
		M65		Pyöräily		01:58:58	60	741,07
				Soutu	Y	03:32:22	55	670,54
				Suunnistus		03:55:55	117	610,29
				Hiihto	P	03:23:39	45	765,60
				Luistelu		01:04:11	82	695,93
45	Aimo Väisänen	KENSU KK	4088,3	Juoksu	M	02:07:38	151	552,17
		M65		Pyöräily		01:58:40	59	744,14
				Soutu	V	03:05:45	24	778,93
				Suunnistus		05:09:18	176	457,39
				Hiihto	P	03:43:30	80	684,81
				Luistelu		00:55:35	19	870,87
46	Jiri Kopra	Hauhon Sisu 1	4048,85	Juoksu	M	01:37:44	40	784,01
		M		Pyöräily		02:09:15	103	640,25
				Soutu	V	03:34:09	93	574,95
				Suunnistus		03:08:15	63	737,72
				Hiihto	P	03:42:27	75	688,90
				Luistelu		01:08:09	111	623,01
47	Timo Tavast	Viialan Viri 2	4015,51	Juoksu	M	01:47:17	75	703,04
		M40		Pyöräily		02:08:35	98	646,54
				Soutu	V	03:31:47	88	590,94
				Suunnistus		03:01:27	50	758,50
				Hiihto	P	03:44:58	85	679,13
				Luistelu		01:07:21	103	637,37
48	Robert Amper	Hauhon Sisu 2	3998,09	Juoksu	M	01:53:12	108	656,41
		M		Pyöräily		01:54:11	36	790,97
				Soutu	Y	03:44:16	89	587,66
				Suunnistus		03:02:05	54	756,53
				Hiihto	P	04:01:59	121	615,80
				Luistelu		01:09:59	135	590,73
49	Johanna Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	3970,8	Juoksu	M	01:47:58	77	697,52
		N50		Pyöräily		02:03:37	76	694,44
				Soutu	V	03:11:09	34	737,98
				Suunnistus		03:40:52	104	647,51
				Hiihto	P	03:18:50	37	786,39
				Luistelu		01:21:24	207	406,96
50	Klaus Kuusi	Kuntokonnat 2	3945,38	Juoksu	M	01:45:32	68	717,32
		M70		Pyöräily		02:13:30	131	600,91
				Soutu	Y	03:37:26	73	634,70
				Suunnistus		03:26:27	84	685,62
				Hiihto	V	03:34:51	140	575,33
				Luistelu		01:02:20	67	731,49
51	Marja Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3933,5	Juoksu	M	01:46:37	73	708,45
		N55		Pyöräily		02:04:59	83	681,07
				Soutu	V	03:27:57	128	484,92
				Suunnistus		03:08:48	68	736,08
				Hiihto	P	03:42:22	74	689,23
				Luistelu		01:07:33	108	633,76
52	Juuso Nurminen	KK Länsi-Uusimaa 1	3913,75	Juoksu	M	01:46:32	72	709,13
		M		Pyöräily		02:25:34	188	495,68
				Soutu	V	03:23:56	61	645,22
				Suunnistus		02:48:40	32	799,74
				Hiihto	P	03:45:31	87	677,01
				Luistelu		01:10:12	140	586,97
53	Alpo Kumpula	Tuusulan Tallaajat 2	3850,31	Juoksu	M	01:48:18	79	694,84
		M60		Pyöräily		02:08:06	95	651,12
				Soutu	V	03:20:58	56	666,25
				Suunnistus		05:10:20	178	455,50
				Hiihto	P	03:48:14	94	666,61
				Luistelu		01:03:08	75	715,99
54	Pekka Järvenpää	Kuntokonnat 2	3836,84	Juoksu	M	01:51:39	97	668,38
		M50		Pyöräily		02:05:12	84	678,97
				Soutu	V	03:35:16	99	567,46
				Suunnistus		03:37:21	98	656,57
				Hiihto	P	03:42:28	76	688,84
				Luistelu		01:10:48	144	576,62
55	Petri Hammar		3834,03	Juoksu	M	01:59:53	131	606,58
		M40		Pyöräily		02:16:40	152	572,40
				Soutu	V	03:30:04	83	602,65
				Suunnistus		03:24:42	83	690,43
				Hiihto	P	03:49:38	98	661,30
				Luistelu		01:03:56	80	700,67
56	Pasi Kontkanen	CCRT	3814,73	Juoksu	M	01:42:56	59	738,99
		M55		Pyöräily		02:13:38	133	599,70
				Soutu	V	03:33:03	91	582,36
				Suunnistus		04:37:27	147	518,74
				Hiihto	V	03:27:41	128	604,80
				Luistelu		01:00:23	50	770,14
57	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N1	3811,3	Juoksu	M	02:03:42	144	579,36
		N50		Pyöräily		02:07:29	92	656,99
				Soutu	Y	03:52:28	114	533,08
				Suunnistus		03:34:50	94	663,15
				Hiihto	P	03:44:55	84	679,32
				Luistelu		01:04:00	81	699,41
58	Sakke Ahoniemi	Sveitsiläiset Miehet	3787,07	Juoksu	M	01:41:52	56	748,04
		M40		Pyöräily		01:57:26	52	756,84
				Soutu	Y	04:35:52	193	272,89
				Suunnistus		03:42:44	109	642,76
				Hiihto	P	03:35:12	63	717,68
				Luistelu		01:06:43	101	648,85
59	Hannu Kröger	KK Länsi-Uusimaa 2	3780,16	Juoksu	M	01:58:25	126	617,27
		M50		Pyöräily		02:04:55	82	681,72
				Soutu	V	03:34:52	97	570,14
				Suunnistus		03:12:57	74	723,80
				Hiihto	P	04:07:45	132	595,34
				Luistelu		01:09:55	132	591,88
60	Lauri Markelin	Otaniemen Jylläjät	3774,13	Juoksu	M	01:32:26	26	832,44
		M40		Pyöräily		02:25:37	189	495,27
				Soutu	V	03:25:21	72	635,28
				Suunnistus		03:38:22	102	653,94
				Hiihto	P	04:11:00	136	584,02
				Luistelu		01:11:00	146	573,19
61	Ari Tolvanen	Kuntokonnat 2	3764,77	Juoksu	M	01:55:57	120	635,56
		M65		Pyöräily		02:01:22	67	716,78
				Soutu	V	03:35:16	100	567,46
				Suunnistus		04:47:50	156	498,00
				Hiihto	P	04:01:48	120	616,46
				Luistelu		01:02:23	69	730,52
62	Esa Vesterinen	Sveitsiläiset Miehet	3731,59	Juoksu	M	02:02:01	139	591,26
		M40		Pyöräily		02:13:42	134	599,09
				Soutu	V	03:35:16	102	567,46
				Suunnistus		03:02:48	58	754,31
				Hiihto	P	03:57:13	111	633,08
				Luistelu		01:10:14	141	586,39
63	Tytti Pelkonen	Tammelan Ryske	3731,18	Juoksu	M	01:58:12	124	618,86
		N50		Pyöräily		02:08:51	102	644,02
				Soutu	Y	03:42:28	84	599,91
				Suunnistus		05:22:42	185	433,44
				Hiihto	P	03:22:26	43	770,80
				Luistelu		01:05:53	93	664,14
64	Jouko Tyrkäs	Tuusulan Tallaajat 2	3687,63	Juoksu	M	02:00:13	132	604,17
		M65		Pyöräily		02:12:39	121	608,68
				Soutu	Y	03:49:05	103	555,36
				Suunnistus		04:25:24	143	543,81
				Hiihto	V	03:32:46	137	583,80
				Luistelu		00:59:19	41	791,82
65	Leo Lehtimäki		3600,1	Juoksu	M	02:09:23	156	540,34
		M40		Pyöräily		02:16:57	154	569,88
				Soutu	V	03:34:17	94	574,05
				Suunnistus		03:12:50	73	724,14
				Hiihto	V	03:42:30	159	544,94
				Luistelu		01:06:50	102	646,73

66	Antti Rytkönen		3567,75	Juoksu	M	02:23:53	182	448,08
		M70		Pyöräily		02:00:26	65	726,17
				Soutu	Y	03:35:02	60	651,57
				Suunnistus		04:45:22	154	502,86
				Hiihto	V	04:01:38	196	473,29
				Luistelu		01:00:36	54	765,79
67	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot	3564,82	Juoksu	M	01:51:45	98	667,60
		N40		Pyöräily		02:16:57	155	569,88
				Soutu	V	03:55:17	154	439,16
				Suunnistus		03:14:49	77	718,37
				Hiihto	V	03:41:25	156	549,18
				Luistelu		01:08:17	115	620,63
68	Tero Antila	Tuusulan Tallaajat 2	3553,85	Juoksu	M	02:10:27	159	533,21
		M70		Pyöräily		02:12:33	120	609,59
				Soutu	V	03:20:58	57	666,25
				Suunnistus		04:16:00	138	564,17
				Hiihto	V	04:06:47	208	454,97
				Luistelu		01:02:38	70	725,66
69	Jukka Lehtonen	Turun NMKY	3549,69	Juoksu	M	01:46:25	71	710,08
		M55		Pyöräily		02:02:09	70	708,96
				Soutu	V	04:05:33	171	377,32
				Suunnistus		02:35:52	23	844,30
				Hiihto	V	05:12:19	253	250,41
				Luistelu		01:06:11	95	658,61
70	Milla Seppä	Uskelan Urhot 2	3546,6	Juoksu	M	01:51:09	95	672,28
		N40		Pyöräily		02:19:43	167	545,56
				Soutu	V	03:48:06	130	483,97
				Suunnistus		03:30:49	87	673,80
				Hiihto	V	03:37:06	145	566,28
				Luistelu		01:09:11	125	604,71
71	Riku Aakala		3544,4	Juoksu	M	01:40:08	48	762,94
		M		Pyöräily		02:12:41	123	608,37
				Soutu	Y	04:00:31	131	481,33
				Suunnistus		05:28:20	187	423,67
				Hiihto	V	03:40:21	154	553,38
				Luistelu		01:03:12	76	714,70
72	Sanna Supponen	Vauhtivuokot	3529,68	Juoksu	M	01:47:26	76	701,82
		N		Pyöräily		02:08:40	100	645,75
				Soutu	V	03:52:34	145	455,95
				Suunnistus		03:58:10	121	604,93
				Hiihto	V	03:53:55	182	501,48
				Luistelu		01:08:20	117	619,74
73	Ilona Lainio	Turun NMKY	3513,86	Juoksu	M	01:40:16	49	761,79
		NAL22		Pyöräily		02:10:58	114	624,21
				Soutu	V	04:05:33	194	263,64
				Suunnistus		02:28:34	17	871,38
				Hiihto	P	04:44:36	193	474,90
				Luistelu		01:14:18	167	517,94
74	Tiia-Maria Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3509,24	Juoksu	M	02:22:24	179	457,08
		N		Pyöräily		02:36:21	228	408,78
				Soutu	V	03:07:14	76	622,17
				Suunnistus		03:21:24	81	699,60
				Hiihto	P	04:19:17	150	555,82
				Luistelu		01:00:36	55	765,79
75	Olli Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	3502,78	Juoksu	M	02:20:07	176	471,12
		M55		Pyöräily		02:22:15	173	523,71
				Soutu	V	03:37:24	106	553,26
				Suunnistus		03:56:54	119	607,95
				Hiihto	V	03:22:37	115	626,25
				Luistelu		01:02:54	72	720,49
76	Jarmo Huttunen	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	3493,38	Juoksu	M	02:17:32	172	487,28
		M50		Pyöräily		02:07:37	93	655,72
				Soutu	V	03:37:24	107	553,26
				Suunnistus		03:41:50	105	645,05
				Hiihto	V	03:38:29	147	560,77
				Luistelu		01:09:57	133	591,30
77	Pami Pihlström	Team Nummela	3490,8	Juoksu	M	01:53:34	109	653,60
		M50		Pyöräily		02:16:15	148	576,12
				Soutu	V	03:31:36	86	592,19
				Suunnistus		03:41:57	106	644,75
				Hiihto	P	04:01:44	119	616,69
				Luistelu		01:21:22	206	407,46
78	Jouni Monto	KK Länsi-Uusimaa 3	3482,74	Juoksu	M	01:59:05	129	612,40
		M50		Pyöräily		02:03:52	78	691,99
				Soutu	V	03:40:02	112	535,91
				Suunnistus		03:55:49	116	610,53
				Hiihto	P	04:11:24	138	582,64
				Luistelu		01:18:37	188	449,27
79	Ilkka Matikka	KK Länsi-Uusimaa 2	3442,8	Juoksu	M	01:50:47	91	675,15
		M60		Pyöräily		02:27:01	192	483,63
				Soutu	V	03:34:52	98	570,14
				Suunnistus		03:34:37	92	663,72
				Hiihto	P	04:08:14	134	593,65
				Luistelu		01:18:09	186	456,51
80	Ossi Karjalainen	Sexthlon	3430,85	Juoksu	M	02:23:09	180	452,52
		M60		Pyöräily		02:15:47	147	580,29
				Soutu	V	03:24:15	63	642,99
				Suunnistus		04:24:01	141	546,76
				Hiihto	P	04:19:23	152	555,48
				Luistelu		01:06:30	99	652,81
81	Markku Viinikka	Hauhon Sisu 2	3428,61	Juoksu	M	01:54:06	112	649,53
		M60		Pyöräily		02:25:17	187	498,05
				Soutu	Y	03:51:32	110	539,19
				Suunnistus		04:16:01	139	564,13
				Hiihto	P	03:42:48	78	687,54
				Luistelu		01:16:01	178	490,17
82	Jaakko Helminen	Tuusulan Tallaajat 4.	3396,23	Juoksu	M	02:15:55	167	497,55
		M70		Pyöräily		02:13:08	127	604,25
				Soutu	V	03:24:50	67	638,90
				Suunnistus		04:37:14	146	519,18
				Hiihto	P	04:12:12	139	579,88
				Luistelu		01:11:59	152	556,46
83	Lasse Kuisma	Team Nummela	3387,41	Juoksu	M	01:49:15	82	687,26
		M40		Pyöräily		02:11:56	118	615,27
				Soutu	V	03:31:36	87	592,19
				Suunnistus		05:40:06	191	403,79
				Hiihto	P	04:03:38	125	609,89
				Luistelu		01:16:43	181	479,02
84	Eero Savonen	Tuusulan Tallaajat 3	3376,75	Juoksu	M	01:50:50	92	674,76
		M70		Pyöräily		02:09:34	106	637,28
				Soutu	V	03:44:17	122	508,32
				Suunnistus		04:40:53	150	511,80
				Hiihto	V	04:06:46	207	455,03
				Luistelu		01:10:03	138	589,57
85	Elina Borgenström	Sveitsiläiset	3331,34	Juoksu	M	02:00:38	134	601,17
		N40		Pyöräily		02:30:36	206	454,35
				Soutu	V	03:55:17	155	439,16
				Suunnistus		03:20:37	80	701,80
				Hiihto	P	04:18:13	148	559,40
				Luistelu		01:10:52	145	575,47
86	Aki Kyckling		3326,55	Juoksu	M	02:02:14	140	589,72
		M65		Pyöräily		02:24:08	185	507,72
				Soutu	V	03:53:53	150	447,79
				Suunnistus		03:10:43	70	730,37
				Hiihto	V	04:01:54	197	472,33
				Luistelu		01:10:41	143	578,62
87	Kari Hyrkäs	Tuusulan Tallaajat 3	3278,42	Juoksu	M	01:53:07	106	657,05
		M65		Pyöräily		02:19:43	166	545,56
				Soutu	Y	04:26:29	184	325,49
				Suunnistus		03:37:36	99	655,92
				Hiihto	V	04:01:35	195	473,47
				Luistelu		01:08:16	112	620,93

88	Kari Elovaara	Suuntavaisto SK	3242,76	Juoksu	M	02:07:39	152	552,06
		M40		Pyöräily		02:22:20	175	523,00
				Soutu	V	03:58:24	161	420,12
				Suunnistus		03:35:23	97	661,70
				Hiihto	V	03:55:47	186	494,58
				Luistelu		01:09:57	134	591,30
89	Erkki Helminen	Tuusulan Tallaajat 4.	3220,08	Juoksu	M	02:17:27	171	487,81
		M65		Pyöräily		02:16:30	149	573,89
				Soutu	V	03:24:50	68	638,90
				Suunnistus		04:37:06	145	519,45
				Hiihto	P	04:31:52	173	514,66
				Luistelu		01:16:19	180	485,38
90	Merja Helkelä		3205,81	Juoksu	M	01:54:04	111	649,78
		N40		Pyöräily		02:12:39	122	608,68
				Soutu	V	03:53:19	147	451,29
				Suunnistus		05:22:01	182	434,64
				Hiihto	P	04:01:04	117	619,09
				Luistelu		01:19:04	193	442,33
91	Marja-Liisa Salonen	Hauhon Sisu 2	3205,43	Juoksu	M	02:51:55	202	293,46
		N65		Pyöräily		02:30:41	208	453,68
				Soutu	V	03:28:33	81	613,06
				Suunnistus		03:59:05	124	602,77
				Hiihto	P	03:47:32	91	669,28
				Luistelu		01:11:00	147	573,19
92	Tuomo Tuomi	KK Länsi-Uusimaa 2	3193,4	Juoksu	M	02:10:26	158	533,32
		M		Pyöräily		02:13:25	130	601,67
				Soutu	Y	04:21:02	179	356,90
				Suunnistus		03:45:22	113	636,12
				Hiihto	P	04:52:45	211	450,37
				Luistelu		01:08:36	119	615,00
93	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2	3184,67	Juoksu	M	02:01:09	137	597,45
		N55		Pyöräily		02:03:26	75	696,25
				Soutu	V	04:05:57	173	374,96
				Suunnistus		05:07:36	174	460,50
				Hiihto	P	04:19:19	151	555,71
				Luistelu		01:15:25	173	499,80
94	Etti Kantola	Vauhtivuokot	3160,73	Juoksu	M	01:55:19	118	640,32
		N40		Pyöräily		02:27:17	193	481,43
				Soutu	V	03:34:17	151	445,32
				Suunnistus		03:58:06	120	605,09
				Hiihto	V	03:56:51	188	490,66
				Luistelu		01:15:32	176	497,92
95	Matti Suihkonen		3146,13	Juoksu	M	02:00:29	133	602,25
		M70		Pyöräily		02:26:21	190	489,16
				Soutu	Y	03:59:03	127	490,63
				Suunnistus		05:22:14	183	434,26
				Hiihto	P	03:55:21	104	639,94
				Luistelu		01:16:02	179	489,90
96	Ari Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa 3	3127,17	Juoksu	M	01:45:27	67	718,01
		M40		Pyöräily		02:21:40	171	528,71
				Soutu	V	04:23:17	192	276,11
				Suunnistus		04:07:46	132	582,62
				Hiihto	P	04:14:22	142	572,45
				Luistelu		01:18:37	187	449,27
97	Matti Supponen		3080,69	Juoksu	M	02:20:15	178	470,29
		M65		Pyöräily		02:16:34	151	573,29
				Soutu	V	04:03:49	166	387,59
				Suunnistus		04:24:04	142	546,65
				Hiihto	P	04:38:01	185	495,23
				Luistelu		01:09:01	122	607,64
98	Juha Sameri	Tuusulan Tallaajat 4.	3041,89	Juoksu	M	02:32:26	191	397,94
		M65		Pyöräily		02:13:32	132	600,61
				Soutu	Y	04:06:29	152	444,08
				Suunnistus		06:00:30	195	370,90
				Hiihto	V	04:24:35	233	394,48
				Luistelu		00:57:18	30	833,88
99	Marjaana Seppä		3038,6	Juoksu	M	02:16:37	170	493,09
		N		Pyöräily		02:22:04	172	525,28
				Soutu	V	03:53:53	183	328,92
				Suunnistus		03:42:38	108	643,01
				Hiihto	V	04:09:37	213	445,06
				Luistelu		01:09:16	128	603,24
100	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2	2947,68	Juoksu	M	01:56:36	121	630,70
		N50		Pyöräily		02:14:14	138	594,25
				Soutu	V	03:49:03	132	477,96
				Suunnistus		04:54:13	162	485,61
				Hiihto	V	04:13:25	222	431,93
				Luistelu		01:26:55	222	327,22
101	Antti Mäntynen	Otaniemen Jylläjät	2883,77	Juoksu	M	02:41:46	198	346,32
		M50		Pyöräily		02:24:05	184	508,14
				Soutu	Y	03:38:15	74	629,00
				Suunnistus		05:53:07	194	382,59
				Hiihto	V	04:37:38	240	352,66
				Luistelu		01:05:50	92	665,06
102	Juha Nappu	Turun NMKY	2821,17	Juoksu	M	02:07:57	153	550,02
		M50		Pyöräily		02:35:34	226	414,89
				Soutu	Y	05:00:41	199	141,96
				Suunnistus		03:08:38	66	736,58
				Hiihto	P	04:57:19	220	436,93
				Luistelu		01:12:55	158	540,80
103	Aki Lintumäki	Suuntavaisto SK	2816,15	Juoksu	M	02:32:31	192	397,47
		M50		Pyöräily		02:22:39	177	520,30
				Soutu	V	03:58:24	162	420,12
				Suunnistus		03:31:36	89	671,71
				Hiihto	V	04:57:34	246	292,44
				Luistelu		01:14:32	168	514,13
104	Risto Sirola	Tuusulan Tallaajat 5	2814,79	Juoksu	M	02:40:03	195	355,59
		M70		Pyöräily		02:47:55	241	322,00
				Soutu	V	03:28:09	79	615,82
				Suunnistus		03:56:27	118	609,02
				Hiihto	P	04:52:13	209	451,96
				Luistelu		01:17:54	185	460,41
105	Tiiu Tuomi	KK Länsi-Uusimaa N2	2804,98	Juoksu	M	02:02:26	141	588,30
		N40		Pyöräily		02:33:42	219	429,57
				Soutu	V	04:08:01	176	362,83
				Suunnistus		05:19:05	180	439,80
				Hiihto	P	04:52:46	212	450,32
				Luistelu		01:13:19	163	534,14
106	Minna Lepikkö		2802,78	Juoksu	M	02:25:25	184	438,87
		N		Pyöräily		02:14:21	139	593,19
				Soutu	V	03:53:47	148	448,40
				Suunnistus		04:58:52	167	476,76
				Hiihto	P	04:32:24	174	512,95
				Luistelu		01:26:32	220	332,60
107	Juhani Joutsenniemi	Tuusulan Tallaajat 6	2759,77	Juoksu	M	02:40:15	196	354,50
		M75		Pyöräily		02:22:26	176	522,15
				Soutu	Y	03:43:33	85	592,53
				Suunnistus		06:17:19	200	345,16
				Hiihto	P	04:54:43	215	444,56
				Luistelu		01:15:21	172	500,88
108	Piia Emilia Lepikkö		2735,39	Juoksu	M	02:25:25	185	438,87
		N		Pyöräily		02:16:32	150	573,59
				Soutu	V	03:53:47	149	448,40
				Suunnistus		04:55:22	165	483,41
				Hiihto	P	04:50:01	206	458,52
				Luistelu		01:26:32	221	332,60
109	Tarmo Pietilä	Tammelan Ryske	2684,18	Juoksu	M	01:58:55	127	613,61
		M55		Pyöräily		02:34:37	222	422,34
				Soutu	V	04:36:47	196	203,34
				Suunnistus		04:53:10	160	487,63
				Hiihto	V	04:16:59	225	419,79
				Luistelu		01:13:07	160	537,46

110	Matti Espo		2661,05	Juoksu	M	02:20:09	177	470,91
		M65		Pyöräily		03:08:02	249	184,40
				Soutu	V	03:25:10	70	636,56
				Suunnistus		03:58:44	123	603,59
				Hiihto	V	04:34:38	237	362,10
				Luistelu		01:21:38	208	403,48
111	Osmo Kiiski		2645,77	Juoksu	M	02:49:16	201	306,96
		M75		Pyöräily		02:31:17	209	448,84
				Soutu	V	03:56:23	156	432,41
				Suunnistus		04:09:57	134	577,67
				Hiihto	P	04:47:48	200	465,19
				Luistelu		01:20:53	202	414,71
112	Marjut Uronen	KK Länsi-Uusimaa N2	2634,08	Juoksu	M	02:15:09	164	502,47
		N40		Pyöräily		02:12:57	125	605,93
				Soutu	V	04:08:01	175	362,83
				Suunnistus		06:07:24	196	360,20
				Hiihto	P	04:44:21	190	475,66
				Luistelu		01:26:56	223	326,99
113	Martin Löfström	Tuusulan Tallaajat 5	2615,55	Juoksu	M	02:17:46	173	485,81
		M75		Pyöräily		02:36:33	229	407,23
				Soutu	Y	04:10:19	159	420,62
				Suunnistus		06:28:23	202	328,84
				Hiihto	P	04:36:28	184	500,08
				Luistelu		01:17:06	183	472,96
114	Markku Sipi		2607,11	Juoksu	M	02:15:44	165	498,73
		M60		Pyöräily		02:48:05	242	320,79
				Soutu	V	04:03:49	167	387,59
				Suunnistus		04:02:47	128	594,10
				Hiihto	P	05:04:08	226	417,24
				Luistelu		01:22:38	211	388,68
115	Osmo Perkamo	Tuusulan Tallaajat 5	2483,35	Juoksu	M	02:54:28	204	280,67
		M75		Pyöräily		02:32:22	213	440,17
				Soutu	Y	03:54:22	119	520,70
				Suunnistus		05:04:24	171	466,40
				Hiihto	P	05:24:13	238	361,70
				Luistelu		01:20:57	203	413,70
116	Petteri Suominen		2421,15	Juoksu	M	02:02:33	142	587,47
		M		Pyöräily		02:48:19	243	319,10
				Soutu	V	04:20:58	191	288,95
				Suunnistus		03:01:49	52	757,36
				Hiihto	P	05:09:00	230	403,45
				Luistelu		01:47:51	249	64,81
117	Anna-Liisa Arjama		2334,49	Juoksu	M	02:11:30	161	526,25
		N40		Pyöräily		02:35:08	225	418,28
				Soutu	Y	04:01:51	136	472,93
				Suunnistus		06:19:04	201	342,55
				Hiihto	P	05:20:02	236	372,98
				Luistelu		01:36:23	235	201,51
118	Esa Salonen		2279,04	Juoksu	M	02:37:18	193	370,64
		M70		Pyöräily		02:46:05	239	335,35
				Soutu	V	04:13:03	182	333,69
				Suunnistus		06:13:15	198	351,28
				Hiihto	P	04:49:41	205	459,52
				Luistelu		01:19:58	196	428,57
119	Eero Aalto	KK Länsi-Uusimaa 3	2259,39	Juoksu	M	02:54:15	203	281,75
		M70		Pyöräily		02:24:57	186	500,85
				Soutu	Y	04:15:17	165	390,76
				Suunnistus		06:54:39	204	291,89
				Hiihto	P	04:21:44	158	547,65
				Luistelu		01:32:53	231	246,48
120	Jaana Vanhatalo	Suuntavaisto SK	2257,22	Juoksu	M	02:24:01	183	447,27
		N50		Pyöräily		02:31:56	211	443,63
				Soutu	Y	05:06:57	202	110,60
				Suunnistus		04:54:15	163	485,55
				Hiihto	P	04:54:38	214	444,80
				Luistelu		01:27:03	224	325,36
121	Nina Ljungqvist-Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1	2236,93	Juoksu	M	01:41:11	54	753,88
		N55		Pyöräily		02:41:44	235	367,62
				Soutu	V	06:02:28	206	,00
				Suunnistus		02:44:40	31	813,29
				Hiihto	V	05:17:16	258	236,75
				Luistelu		01:47:48	248	65,38
122	Ilmo Liukko	Kuntokonnat 2	2197,7	Juoksu	M	02:42:20	199	343,28
		M75		Pyöräily		02:11:13	115	621,89
				Soutu	V	04:08:50	177	358,07
				Suunnistus		09:32:17	208	109,99
				Hiihto	P	05:41:20	245	317,01
				Luistelu		01:18:44	190	447,47
123	Tuija Myllymäki	KK Länsi-Uusimaa N3 "Hyvän mielen kisaturistit"	1863,23	Juoksu	M	02:46:30	200	321,27
		N40		Pyöräily		02:28:56	200	467,88
				Soutu	V	04:05:57	174	374,96
				Suunnistus		07:04:26	205	278,73
				Hiihto	P	06:11:25	255	243,64
				Luistelu		01:38:22	239	176,74
124	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajat 6	1527,06	Juoksu	M	03:09:11	210	210,33
		N65		Pyöräily		02:40:26	234	377,43
				Soutu	V	04:51:22	208	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:33:25	178	509,72
				Luistelu		01:19:54	195	429,58
125	Siiri Pietilä	Tammelan Ryske	1503,09	Juoksu	M	02:38:47	194	362,49
		N		Pyöräily		04:06:58	253	,00
				Soutu	V	04:36:47	203	101,55
				Suunnistus		05:22:22	184	434,03
				Hiihto	V	05:10:46	250	254,73
				Luistelu		01:25:17	218	350,29
126	Onni Siltala		1461,07	Juoksu	M	03:31:18	215	114,30
		M80		Pyöräily		02:52:50	245	286,90
				Soutu	V	04:49:03	201	140,10
				Suunnistus		05:40:22	192	403,35
				Hiihto	P	04:31:19	172	516,41
				Luistelu		01:57:54	251	,00
127	Matti Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajat 7	397,34	Juoksu	M	03:34:46	217	100,17
		M70		Pyöräily		03:53:58	252	,00
				Soutu	V	04:51:22	208	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	06:12:00	257	242,28
				Luistelu		01:48:44	250	54,90
128	Heikki Lindberg	Hauhon Sisu 1	4293,02	Juoksu		0	0	0
		M		Pyöräily		01:45:46	14	884,08
				Soutu	V	03:06:12	26	775,48
				Suunnistus		02:12:44	7	935,01
				Hiihto	P	03:02:41	15	859,97
				Luistelu		00:57:05	27	838,48
129	Ari-Pekka Ojala	Tervakosken Pato	3987,45	Juoksu		0	0	0
		M50		Pyöräily		01:49:45	25	839,13
				Soutu	Y	03:09:24	8	844,51
				Suunnistus		02:53:38	38	783,36
				Hiihto	V	03:09:57	81	682,33
				Luistelu		00:57:06	28	838,13
130	Mikko Paalumäki	Lappeen Siniset	3793,71	Juoksu	M	01:39:41	44	766,85
		M40		Pyöräily		01:50:39	29	829,19
				Soutu	V	02:57:38	10	842,64
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:10:45	135	584,89
				Luistelu		01:00:23	49	770,14
131	Mika Kortesmaa	Uskelan Urhot 1	3730,63	Juoksu	M	01:40:27	51	760,20
		M40		Pyöräily		01:56:19	47	768,46
				Soutu		0	0	0

			Suunnistus		03:42:45	110	642,72
			Hiihto	P	03:27:42	53	748,49
			Luistelu		00:58:24	34	810,75
132 Heikki Karjalainen	CCRT	3729,4	Juoksu	M	01:39:06	43	771,95
	M		Pyöräily		01:59:28	62	735,97
			Soutu	V	03:13:26	44	720,99
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:20:34	108	635,09
			Luistelu		00:55:50	21	865,41
133 Tuomas Seppälä	Tuusulan Tallaajat 2	3670,36	Juoksu	M	01:35:23	33	805,15
	M50		Pyöräily		02:03:56	79	691,33
			Soutu	V	03:37:24	104	553,26
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:27:24	51	749,75
			Luistelu		00:55:35	20	870,87
134 Juhana Pakkasmaa	Otaniemen Jylläjät	3647,31	Juoksu	M	01:28:32	14	869,89
	M40		Pyöräily		02:03:05	73	699,70
			Soutu	V	03:25:21	71	635,28
			Suunnistus		02:54:26	43	780,76
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:06:01	94	661,68
135 Mika Liukkonen	Kuusankosken Urheiluseura 2	3583,7	Juoksu	M	01:45:13	66	719,93
	M40		Pyöräily		01:56:43	50	764,29
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		02:36:22	24	842,49
			Hiihto	P	03:47:52	93	668,01
			Luistelu		01:10:05	139	588,99
136 Erkki Lehtonen	Tervakosken Pato	3442,53	Juoksu		0	0	0
	M60		Pyöräily		02:07:03	91	661,13
			Soutu	V	03:08:28	29	758,19
			Suunnistus		03:52:08	115	619,42
			Hiihto	V	03:24:46	118	617,09
			Luistelu		00:59:34	43	786,70
137 Tomi Rissanen	Sveitsiläiset Miehet	3408,6	Juoksu	M	01:35:47	35	801,52
	M55		Pyöräily		02:09:46	109	635,40
			Soutu	V	03:35:16	101	567,46
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:36:31	66	712,39
			Luistelu		01:04:24	83	691,83
138 Pasi Kyheröinen		3329,7	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		02:14:06	137	595,46
			Soutu	V	03:42:18	118	521,14
			Suunnistus		02:54:50	45	779,47
			Hiihto	P	03:24:11	47	763,33
			Luistelu		01:05:33	91	670,31
139 Juha Kokko	Viialan Viri 2	3309,35	Juoksu	M	01:59:05	128	612,40
	M65		Pyöräily		01:56:39	49	764,98
			Soutu	Y	03:38:29	75	627,37
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:25:31	49	757,67
			Luistelu		01:12:33	156	546,93
140 Eero Mäkipelto	KENSU KK	3302,15	Juoksu		0	0	0
	M60		Pyöräily		02:08:16	96	649,54
			Soutu	V	03:05:45	23	778,93
			Suunnistus		04:57:22	166	479,60
			Hiihto	P	03:07:45	20	836,21
			Luistelu		01:11:54	151	557,87
141 Arto Korpinen	Uskelan Urhot 1	3257,26	Juoksu	M	01:49:41	85	683,82
	M50		Pyöräily		02:10:35	113	627,77
			Soutu	V	03:18:45	50	682,15
			Suunnistus		04:39:17	149	515,02
			Hiihto	P	03:27:42	54	748,49
			Luistelu		0	0	0
142 Katri Lindroos	Kuusankosken Urheiluseura1	3189,25	Juoksu	M	01:46:03	70	713,08
	N40		Pyöräily		02:06:24	89	667,37
			Soutu	Y	04:03:50	143	460,51
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:29:35	57	740,65
			Luistelu		01:09:01	121	607,64
143 Antero Aunesluoma		3177,77	Juoksu	M	01:48:25	81	693,91
	M40		Pyöräily		02:02:44	72	703,16
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:42:01	107	644,58
			Hiihto	P	04:06:20	130	600,32
			Luistelu		01:13:13	161	535,80
144 Pirkko Pennala	Vauhtivuokot	3161,27	Juoksu	M	01:51:49	99	667,09
	N40		Pyöräily		02:22:46	178	519,30
			Soutu	V	03:28:33	80	613,06
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:30:32	58	736,73
			Luistelu		01:08:02	109	625,09
145 Jussi Pirinen	Tuusulan Tallaajat 2	3152,11	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		02:11:58	119	614,96
			Soutu	V	03:50:07	137	471,25
			Suunnistus		03:35:00	95	662,71
			Hiihto	P	04:08:11	133	593,82
			Luistelu		00:58:28	35	809,37
146 Matti Vuori	KK Länsi-Uusimaa 1	3140,84	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		02:17:25	157	565,75
			Soutu	V	03:23:56	62	645,22
			Suunnistus		03:02:34	57	755,03
			Hiihto	V	03:36:04	143	570,43
			Luistelu		01:09:12	126	604,41
147 Joona Leipijärvi		3135,94	Juoksu	M	01:54:12	113	648,77
	M		Pyöräily		02:06:57	90	662,09
			Soutu	V	03:42:49	121	517,79
			Suunnistus		02:52:07	35	788,31
			Hiihto	V	03:49:15	169	518,98
			Luistelu		0	0	0
148 Mirva Hilander	Kuusankosken Urheiluseura1	3075,45	Juoksu	M	01:52:23	101	662,70
	N40		Pyöräily		02:11:34	116	618,65
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:06:35	61	742,75
			Hiihto	V	03:21:57	113	629,12
			Luistelu		01:20:23	200	422,25
149 Katja Huotari	Sveitsiläiset	3072,27	Juoksu	M	01:50:54	93	674,24
	N40		Pyöräily		02:10:31	111	628,39
			Soutu	V	03:48:06	129	483,97
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:52:51	101	649,22
			Luistelu		01:07:24	106	636,46
150 Anneli Lintukangas	Sveitsiläiset	3062,6	Juoksu	M	01:53:07	107	657,05
	N50		Pyöräily		02:13:00	126	605,47
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		05:02:47	169	469,41
			Hiihto	P	03:09:12	24	829,53
			Luistelu		01:15:20	171	501,15
151 Hannu Lappalainen		2925,45	Juoksu	M	01:49:31	84	685,14
	M65		Pyöräily		02:18:10	158	559,13
			Soutu	V	04:04:53	170	381,26
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:45:51	89	675,73
			Luistelu		01:08:05	110	624,20
152 Ari Pukki	Uskelan Urhot 2	2852,65	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		02:22:59	180	517,46
			Soutu	V	03:18:45	51	682,15
			Suunnistus		03:23:57	82	692,50
			Hiihto	V	04:02:58	198	468,51
			Luistelu		01:15:54	177	492,03
153 Kimmo Behm	Tuusulan Tallaajat 4.	2822,01	Juoksu	M	02:07:26	150	553,53
	M65		Pyöräily		02:19:51	168	544,40
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:03:57	130	591,39
			Hiihto	P	04:32:41	176	512,05

ELECTROFIT Kalevan kierros

			Luistelu		01:08:17	114	620,63
154 Pirjo Peltomaa	Pajulahti	2804,34	Juoksu	M	02:05:51	148	564,39
	N50		Pyöräily		02:32:50	215	436,45
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:14:06	135	568,37
			Hiihto	P	03:55:05	103	640,92
			Luistelu		01:09:47	131	594,21
155 Jussi Heikkinen	Tuusulan Tallaajat 4.	2804,1	Juoksu	M	02:26:16	187	433,81
	M65		Pyöräily		02:12:57	124	605,93
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:43:41	151	506,20
			Hiihto	P	04:33:45	179	508,66
			Luistelu		01:01:25	63	749,51
156 Ari Tolmunen		2767,1	Juoksu	M	01:52:31	103	661,67
	M65		Pyöräily		02:15:21	145	584,17
			Soutu	Y	04:15:54	168	387,09
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:03:42	126	609,66
			Luistelu		01:13:54	165	524,51
157 Mari Mahlamäki	Suuntavaisto SK	2751,88	Juoksu		0	0	0
	N40		Pyöräily		02:10:35	112	627,77
			Soutu	V	03:09:47	82	604,59
			Suunnistus		04:08:55	133	580,01
			Hiihto	P	04:23:09	161	542,96
			Luistelu		01:22:06	209	396,55
158 Ilkka Kivi	Sexthlon	2588,73	Juoksu	M	02:01:48	138	592,81
	M65		Pyöräily		02:13:23	129	601,97
			Soutu	Y	04:10:23	160	420,22
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:48:39	96	665,03
			Luistelu		01:28:15	226	308,71
159 Jaana Hölsö		2582,05	Juoksu	M	02:15:54	166	497,66
	N50		Pyöräily		02:43:01	236	358,01
			Soutu	V	03:53:19	146	451,29
			Suunnistus		03:13:10	75	723,17
			Hiihto	P	04:20:27	155	551,92
			Luistelu		0	0	0
160 Niina Simola	Kuusankosken Urheiluseura1	2518,73	Juoksu	M	01:51:10	96	672,15
	N50		Pyöräily		02:19:28	164	547,74
			Soutu	Y	04:12:03	163	410,13
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:31:02	171	517,32
			Luistelu		01:23:49	214	371,39
161 Reijo Lahtinen		2493,97	Juoksu	M	02:14:04	163	509,46
	M70		Pyöräily		02:34:35	221	422,60
			Soutu	Y	03:36:26	65	641,70
			Suunnistus		05:34:40	190	412,88
			Hiihto	V	03:52:21	180	507,32
			Luistelu		0	0	0
162 Taisto Jurvanen	Hämeenlinnan Hitaat	2462,55	Juoksu		0	0	0
	M70		Pyöräily		02:29:54	204	460,01
			Soutu	V	03:41:49	116	524,27
			Suunnistus		04:49:20	157	495,06
			Hiihto	P	04:48:30	203	463,08
			Luistelu		01:14:10	166	520,13
163 Markku Tunturi	Viialan Viri 2	2407,69	Juoksu	M	02:06:34	149	559,46
	M75		Pyöräily		02:19:25	163	548,18
			Soutu	V	04:20:58	190	288,95
			Suunnistus		05:29:45	188	421,24
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:10:02	137	589,86
164 Petri Lauttia	Suuntavaisto SK	2395,69	Juoksu	M	02:17:55	174	484,87
	M55		Pyöräily		02:27:20	194	481,02
			Soutu	V	03:42:49	120	517,79
			Suunnistus		04:03:15	129	593,01
			Hiihto	V	04:48:36	244	319,01
			Luistelu		0	0	0
165 Veijo Kolehmainen	KK Länsi-Uusimaa 3	2373,14	Juoksu	M	02:31:50	190	401,37
	M65		Pyöräily		02:19:12	161	550,07
			Soutu	Y	04:01:15	134	476,70
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:10:35	218	441,70
			Luistelu		01:15:12	170	503,30
166 Jarkko Kuisma	Team Nummela	2323,05	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		02:26:24	191	488,74
			Soutu	V	03:50:48	140	466,97
			Suunnistus		04:46:42	155	500,22
			Hiihto	P	04:44:34	192	475,00
			Luistelu		01:22:24	210	392,11
167 Mari Nikkanen		2208,71	Juoksu	M	01:52:59	105	658,07
	N		Pyöräily		02:23:39	183	511,80
			Soutu	V	04:26:48	198	151,51
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:04:34	204	462,81
			Luistelu		01:20:14	199	424,52
168 Raine Jaakkola	Otaniemen Jylläjät	2191,03	Juoksu	M	02:41:44	197	346,50
	M55		Pyöräily		02:10:13	110	631,19
			Soutu	Y	04:30:56	187	300,32
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:37:39	241	352,61
			Luistelu		01:11:45	150	560,41
169 Raimo Liukkonen	Sexthlon	2118,55	Juoksu	M	02:10:50	160	530,66
	M65		Pyöräily		02:33:37	218	430,23
			Soutu	Y	05:19:06	204	51,59
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:17:23	146	562,21
			Luistelu		01:12:44	157	543,86
170 Sauli Maanpää	Sexthlon	2061,95	Juoksu	M	03:07:33	208	217,87
	M65		Pyöräily		02:21:02	169	534,16
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		05:05:01	173	465,26
			Hiihto	P	06:50:16	261	157,24
			Luistelu		01:04:38	86	687,43
171 Kirsi Kujanpää	Team Nummela	2051,38	Juoksu	M	02:16:37	169	493,09
	N40		Pyöräily		02:37:42	232	398,33
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:31:59	144	529,98
			Hiihto	P	06:06:18	249	255,69
			Luistelu		01:23:37	213	374,29
172 Kati Seppänen		2013,96	Juoksu	M	02:16:05	168	496,49
	N40		Pyöräily		02:47:10	240	327,44
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:54:55	164	484,27
			Hiihto	P	04:43:33	189	478,11
			Luistelu		01:34:20	233	227,65
173 Raili Tonteri		1957,78	Juoksu	M	02:09:42	157	538,22
	N60		Pyöräily		02:28:02	195	475,25
			Soutu	V	04:13:03	195	223,11
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:06:35	131	599,44
			Luistelu		01:42:55	244	121,75
174 Pekka Ropponen	Tuusulan Tallaajat 5	1825,89	Juoksu	M	02:25:32	186	438,17
	M70		Pyöräily		02:50:57	244	300,22
			Soutu	V	04:04:53	169	381,26
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	05:55:59	263	136,74
			Luistelu		01:11:13	148	569,48
175 Veikko Långström	Hämeenlinnan Hitaat	1765,28	Juoksu	M	03:09:11	209	210,33
	M65		Pyöräily		02:45:15	238	341,46
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		05:52:03	193	384,29
			Hiihto	P	05:35:59	243	330,73
			Luistelu		01:15:30	175	498,46
176 Reino Uusitalo		1762,5	Juoksu	M	02:12:13	162	521,53

	M70		Pyöräily		02:36:48	230	405,29
			Soutu	V	04:19:37	189	296,49
			Suunnistus		06:13:48	199	350,45
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:37:24	237	188,75
177 Juha Nurmela	KK Länsi-Uusimaa 3	1721,31	Juoksu	M	01:55:18	116	640,44
	M40		Pyöräily		05:00:00	254	,00
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:58:17	122	604,66
			Hiihto	P	06:07:30	252	252,85
			Luistelu		01:34:40	234	223,36
178 Kalevi Vikman	Tuusulan Tallaajat 6	1718,83	Juoksu	M	03:30:32	214	117,46
	M70		Pyöräily		02:28:43	197	469,65
			Soutu	V	03:56:23	157	432,41
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	05:00:25	223	427,92
			Luistelu		01:31:00	229	271,39
179 Mikael Lindström		1638,25	Juoksu	M	03:01:44	206	245,23
	M65		Pyöräily		02:37:06	231	402,96
			Soutu	V	04:19:37	188	296,49
			Suunnistus		05:07:42	175	460,31
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:33:54	232	233,25
180 Minna Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 "Hyvän mielen kisaturistit"	1594,6	Juoksu	M	02:30:01	188	411,82
	N40		Pyöräily		02:30:39	207	453,94
			Soutu	V	04:23:17	197	169,50
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	05:18:42	235	376,60
			Luistelu		01:37:53	238	182,73
181 Maritta Maanpää	Sexthlon	1179,22	Juoksu	M	03:27:44	213	129,09
	N65		Pyöräily		02:53:47	246	280,24
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		07:16:50	206	262,47
			Hiihto	P	06:50:12	260	157,38
			Luistelu		01:25:18	219	350,05
182 Terttu Salonen	Sveitsiläiset	1036,57	Juoksu	M	03:31:20	216	114,16
	N65		Pyöräily		03:28:27	251	59,05
			Soutu	V	03:51:19	141	463,74
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	06:09:19	254	248,57
			Luistelu		01:40:28	241	151,05
183 Marko Leppämäki	Viialan Viri 1	3864,69	Juoksu	M	01:24:13	6	913,30
	M40		Pyöräily		01:37:31	2	982,84
			Soutu	Y	02:50:59	1	1000,00
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	02:41:13	3	968,55
			Luistelu		0	0	0
184 Markus Välimäki	Viialan Viri 1	3605,25	Juoksu	M	01:21:18	4	943,92
	M40		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:08:26	64	737,18
			Hiihto	P	02:35:29	1	1000,00
			Luistelu		00:53:12	7	924,16
185 Jouni Miettinen	Kuntokonnat 1	3414,62	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		01:46:40	16	873,78
			Soutu	Y	03:10:40	14	834,38
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	02:45:52	32	800,09
			Luistelu		00:53:59	10	906,38
186 Sami-Jukka Hämäläinen	Tuusulan Tallaajat 1	3367,88	Juoksu	M	01:30:49	19	847,77
	M40		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		02:49:50	33	795,85
			Hiihto	P	03:08:10	21	834,28
			Luistelu		00:54:43	15	889,98
187 Sami Leinonen		3245,13	Juoksu		0	0	0
	M55		Pyöräily		01:53:33	34	797,73
			Soutu	V	02:58:06	13	838,90
			Suunnistus		03:08:40	67	736,48
			Hiihto	P	03:00:10	14	872,02
			Luistelu		0	0	0
188 Pekka Pakkanen	Pajulahti	3161,92	Juoksu	M	01:43:30	62	734,22
	M60		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	V	02:58:06	12	838,90
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:11:35	30	818,65
			Luistelu		01:00:23	51	770,14
189 Eero Kujansuu	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	2925,96	Juoksu	M	02:05:07	147	569,47
	M50		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		02:34:25	21	849,58
			Hiihto	P	03:23:34	44	765,95
			Luistelu		01:01:51	65	740,96
190 Jari Haverinen		2910,15	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		01:55:17	42	779,31
			Soutu	Y	03:06:12	4	870,41
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:22:48	116	625,47
			Luistelu		01:07:29	107	634,96
191 Kari Nieminen	Tervakosken Pato	2906,41	Juoksu	M	01:42:03	57	746,47
	M55		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:37:40	101	655,75
			Hiihto	V	02:51:07	42	773,02
			Luistelu		01:02:21	68	731,17
192 Pentti Väisänen		2888,68	Juoksu	M	01:35:19	30	805,76
	M55		Pyöräily		02:13:49	135	598,03
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:34:51	62	719,10
			Luistelu		01:00:36	56	765,79
193 Erkki Tuovila	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	2850,09	Juoksu	M	01:52:35	104	661,15
	M50		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		02:53:59	42	782,22
			Hiihto	V	03:46:56	166	527,81
			Luistelu		00:55:13	17	878,91
194 Esa Kuivaniemi	Hauhon Sisu 1	2814,82	Juoksu	M	01:49:49	86	682,76
	M		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	V	03:34:09	92	574,95
			Suunnistus		02:43:46	29	816,39
			Hiihto	P	03:29:34	56	740,72
			Luistelu		0	0	0
195 Tuomas Hakkarainen	Uskelan Urhot 1	2810,66	Juoksu	M	01:41:10	53	754,03
	M40		Pyöräily		02:19:38	165	546,29
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:27:41	52	748,56
			Luistelu		01:00:48	58	761,78
196 Juha Tölli	CCRT	2776,15	Juoksu	M	01:48:22	80	694,31
	M40		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:19:51	79	703,96
			Hiihto	P	03:43:11	79	686,04
			Luistelu		01:04:24	84	691,83
197 Ari-Pekka Rouvali	KK Länsi-Uusimaa 1	2715,94	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		02:38:08	233	394,99
			Soutu	V	03:18:30	49	683,96
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	02:56:19	55	747,02
			Luistelu		00:54:43	14	889,98
198 Heli Hakala	KK Länsi-Uusimaa N1	2646,52	Juoksu	M	01:49:28	83	685,54

	N40		Pyöräily		01:47:13	17	867,52
			Soutu	V	03:49:03	133	477,96
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:02:04	122	615,50
			Luistelu		0	0	0
199 Lasse Kääpä		2630,63	Juoksu	M	01:55:19	117	640,32
	M65		Pyöräily		01:54:19	37	789,55
			Soutu	V	03:25:10	69	636,56
			Suunnistus		04:15:59	137	564,20
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		0	0	0
200 Jukka Haikonen		2561,48	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		02:14:37	141	590,78
			Soutu	Y	03:09:07	7	846,78
			Suunnistus		04:53:02	158	487,89
			Hiihto	V	03:20:21	106	636,02
			Luistelu		0	0	0
201 Tapio Heikkilä	Hauhon Sisu 2	2557,72	Juoksu		0	0	0
	M65		Pyöräily		02:05:39	86	674,60
			Soutu	Y	03:51:42	111	538,10
			Suunnistus		03:28:31	85	680,00
			Hiihto	P	03:48:39	95	665,03
			Luistelu		0	0	0
202 Lars Svenskberg	KK Länsi-Uusimaa 2	2553,22	Juoksu		0	0	0
	M65		Pyöräily		02:18:37	159	555,17
			Soutu	Y	03:20:41	30	756,55
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:05:00	127	605,04
			Luistelu		01:07:24	105	636,46
203 Pauli Rautanen	Tuusulan Tallaajat 5	2544,18	Juoksu	M	02:00:50	136	599,73
	M65		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:28:58	86	678,78
			Hiihto	P	03:49:34	97	661,55
			Luistelu		01:09:13	127	604,12
204 Jarmo Salonen		2471,84	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		02:15:16	144	584,92
			Soutu	V	03:24:15	64	642,99
			Suunnistus		04:01:38	126	596,78
			Hiihto	V	03:17:48	102	647,15
			Luistelu		0	0	0
205 Pekka Korhonen	Tuusulan Tallaajat 3	2455,25	Juoksu	M	01:55:53	119	636,06
	M55		Pyöräily		02:05:54	87	672,19
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:56:38	187	491,45
			Luistelu		01:06:21	97	655,56
206 Petteri Kauppinen		2419,47	Juoksu	M	01:48:16	78	695,11
	M40		Pyöräily		02:08:04	94	651,44
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:17:15	140	561,42
			Hiihto	V	03:51:14	177	511,50
			Luistelu		0	0	0
207 Raine Lehto	Pajulahti	2400,03	Juoksu	M	02:02:51	143	585,35
	M55		Pyöräily		02:03:14	74	698,22
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:36:13	183	500,87
			Luistelu		01:08:34	118	615,59
208 Raimo Hämäläinen	Uskelan Urhot 1	2398,57	Juoksu		0	0	0
	M70		Pyöräily		02:14:46	143	589,43
			Soutu	V	03:34:33	95	572,26
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:22:24	114	627,18
			Luistelu		01:08:54	120	609,70
209 Arto Jokela	Uskelan Urhot 2	2388,07	Juoksu		0	0	0
	M55		Pyöräily		02:11:55	117	615,42
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:02:13	55	756,12
			Hiihto	V	04:24:09	231	395,90
			Luistelu		01:08:17	116	620,63
210 Matti Muilu		2380,07	Juoksu		0	0	0
	M65		Pyöräily		01:55:55	45	772,65
			Soutu	Y	04:28:41	185	313,00
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:20:07	105	637,04
			Luistelu		01:06:15	96	657,39
211 Antero Kaavi		2353,57	Juoksu	M	01:41:21	55	752,45
	M		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	Y	04:06:52	153	441,72
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:40:10	153	554,10
			Luistelu		01:09:09	124	605,29
212 Veli-Matti Vento	Tuusulan Tallaajat 3	2346,61	Juoksu	M	02:00:42	135	600,69
	M55		Pyöräily		02:22:19	174	523,14
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:02:05	123	615,44
			Luistelu		01:09:02	123	607,35
213 Jarmo Savela	KK Länsi-Uusimaa 2	2338,16	Juoksu		0	0	0
	M65		Pyöräily		02:21:32	170	529,85
			Soutu	V	03:40:02	113	535,91
			Suunnistus		03:52:04	114	619,58
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:06:30	100	652,81
214 Kirsi Vesterinen	Sveitsiläiset	2336,6	Juoksu	M	02:04:41	146	572,48
	N40		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:01:43	51	757,67
			Hiihto	P	04:26:36	165	531,65
			Luistelu		01:16:59	182	474,80
215 Hannu Sarvela	Tuusulan Tallaajat 3	2288,95	Juoksu		0	0	0
	M60		Pyöräily		02:06:10	88	669,61
			Soutu	V	03:44:17	123	508,32
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:01:17	194	474,55
			Luistelu		01:07:24	104	636,46
216 Jukka Salo	Kuusankosken Urheiluseura 2	2279,8	Juoksu	M	01:59:48	130	607,19
	M40		Pyöräily		02:28:40	196	470,06
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		03:08:03	62	738,32
			Hiihto	P	04:48:07	202	464,23
			Luistelu		0	0	0
217 Reijo Mylläri		2274,39	Juoksu	M	01:44:27	64	726,28
	M55		Pyöräily		02:04:40	81	684,16
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:44:14	152	505,10
			Hiihto	P	05:25:17	239	358,84
			Luistelu		0	0	0
218 Pasi Luukko	Hämeenlinnan Hitaat	2243,03	Juoksu		0	0	0
	M55		Pyöräily		02:17:12	156	567,67
			Soutu	V	03:20:04	54	672,68
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	03:56:43	109	634,91
			Luistelu		01:24:04	215	367,76
219 Tatu Vesteri		2207,15	Juoksu	M	02:08:18	155	547,65
	M50		Pyöräily		02:15:32	146	582,53
			Soutu	Y	03:51:17	108	540,83
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	03:44:46	163	536,14
			Luistelu		0	0	0
220 Riikka Vanha-aho	Team Nummela	2099,97	Juoksu	M	01:56:50	122	628,97
	N40		Pyöräily		02:14:01	136	596,21
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0

			Hiihto	P	04:48:00	201	464,58
			Luistelu		01:21:11	204	410,20
221 Anne Honkanen		2089,99	Juoksu	M	01:50:36	90	676,59
	N		Pyöräily		02:34:55	223	419,98
			Soutu	V	04:10:57	180	345,78
			Suunnistus		03:40:49	103	647,64
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		0	0	0
222 Matti J. Virtanen	Tuusulan Tallaajat 4.	2082,12	Juoksu		0	0	0
	M65		Pyöräily		02:23:24	182	513,92
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		05:23:03	186	432,83
			Hiihto	P	03:57:34	112	631,80
			Luistelu		01:15:11	169	503,57
223 Heikki Aurasmaa		2068,03	Juoksu		0	0	0
	M70		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	V	03:42:18	117	521,14
			Suunnistus		04:38:35	148	516,44
			Hiihto	P	04:44:26	191	475,41
			Luistelu		01:12:04	154	555,05
224 Rami Murto		2004,16	Juoksu		0	0	0
	M		Pyöräily		02:09:46	108	635,40
			Soutu	Y	04:01:27	135	475,44
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:42:22	242	337,98
			Luistelu		01:12:03	153	555,34
225 Mailiina Turanlahti	Vauhtivuokot	1961,73	Juoksu		0	0	0
	N		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	V	03:52:34	144	455,95
			Suunnistus		04:02:05	127	595,73
			Hiihto	P	05:06:24	227	410,79
			Luistelu		01:15:27	174	499,26
226 Pekka Ahlqvist		1937,7	Juoksu	M	02:23:32	181	450,19
	M70		Pyöräily		02:28:50	198	468,70
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:18:40	149	557,89
			Luistelu		01:17:52	184	460,93
227 Antti Santanen		1910,65	Juoksu		0	0	0
	M50		Pyöräily		02:23:05	181	516,61
			Soutu	V	03:39:26	109	539,85
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	04:47:22	199	466,49
			Luistelu		01:22:42	212	387,70
228 Hannu Kytölä		1869,56	Juoksu	M	01:44:42	65	724,21
	M55		Pyöräily		02:22:56	179	517,88
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:44:43	153	504,14
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:42:47	243	123,33
229 Toni Hägg	KK Länsi-Uusimaa 4	1831,41	Juoksu		0	0	0
	M60		Pyöräily		02:33:36	217	430,36
			Soutu	V	03:18:30	48	683,96
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	06:00:22	248	269,88
			Luistelu		01:18:45	191	447,21
230 Petteri Pirinen	Tuusulan Tallaajat 7	1815,77	Juoksu		0	0	0
	M60		Pyöräily		02:44:43	237	345,39
			Soutu	V	03:50:07	138	471,25
			Suunnistus		05:04:52	172	465,54
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:13:21	164	533,59
231 Antti Nikkola		1776,05	Juoksu	M	02:18:05	175	483,82
	M60		Pyöräily		02:31:46	210	444,96
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:16:11	224	422,50
			Luistelu		01:20:13	198	424,77
232 Aulis Nikkanen	Uskelan Urhot 2	1708,47	Juoksu	M	03:07:30	207	218,10
	M70		Pyöräily		02:29:42	202	461,64
			Soutu	V	03:34:33	96	572,26
			Suunnistus		05:09:48	177	456,47
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		0	0	0
233 Hannu Lähteenmäki	Hämeenlinnan Hitaat	1706,45	Juoksu	M	02:31:33	189	402,99
	M60		Pyöräily		02:56:01	248	264,71
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		04:00:36	125	599,20
			Hiihto	P	04:56:25	219	439,56
			Luistelu		0	0	0
234 Mika Kujanpää	Team Nummela	1699,31	Juoksu		0	0	0
	M40		Pyöräily		0	0	0
			Soutu	V	03:50:48	139	466,97
			Suunnistus		05:02:27	168	470,03
			Hiihto	P	05:08:45	229	404,15
			Luistelu		01:24:44	217	358,16
235 Titta Hallenberg	KK Länsi-Uusimaa N1	1554,68	Juoksu		0	0	0
	N40		Pyöräily		02:14:39	142	590,48
			Soutu	V	06:02:28	207	,00
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	V	04:57:55	247	291,41
			Luistelu		01:05:25	89	672,78
236 Terhi Lax		1522,78	Juoksu		0	0	0
	N50		Pyöräily		02:35:03	224	418,94
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		05:02:55	170	469,16
			Hiihto	P	04:55:10	216	443,23
			Luistelu		01:37:11	236	191,45
237 Ulla Pohjanmaa		1476,76	Juoksu	M	01:58:14	125	618,62
	N40		Pyöräily		02:29:16	201	465,16
			Soutu	V	03:57:21	186	309,23
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:46:11	246	83,75
238 Hannu Kutvonen	Kuntokonnat 2	1295,37	Juoksu		0	0	0
	M70		Pyöräily		02:29:54	203	460,01
			Soutu	V	04:08:50	178	358,07
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	06:45:03	259	168,35
			Luistelu		01:28:14	225	308,94
239 Jorma Löyttyniemi	Hämeenlinnan Hitaat	1087,66	Juoksu	M	02:56:12	205	272,09
	M75		Pyöräily		0	0	0
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		07:37:37	207	236,23
			Hiihto	P	05:08:21	228	405,28
			Luistelu		01:38:35	240	174,06
240 Risto Viitanen	Tuusulan Tallaajat 6	754,17	Juoksu	M	03:52:57	218	29,57
	M80		Pyöräily		02:33:27	216	431,55
			Soutu	V	04:49:03	200	140,10
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	06:52:18	262	152,94
			Luistelu		0	0	0
241 Raimo Stenvall	Tuusulan Tallaajat 6	656,36	Juoksu	M	03:24:09	212	144,20
	M80		Pyöräily		05:00:00	255	,00
			Soutu		0	0	0
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto	P	06:11:59	256	242,32
			Luistelu		01:31:07	230	269,84
242 Jari Pihlajamäki		361,93	Juoksu	M	03:17:15	211	174,07
	M65		Pyöräily		03:25:28	250	76,58
			Soutu	V	05:14:22	205	17,37
			Suunnistus		0	0	0
			Hiihto		0	0	0
			Luistelu		01:45:18	245	93,91

NAISTEN KOKONAISKILPAILUN LOPPUTULOKSET 2018

1	Elina Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	4793,2	Juoksu	M	01:42:59	4	738,57
		N		Pyöräily		02:00:52	3	721,80
				Soutu	V	03:11:09	3	737,98
				Suunnistus		02:14:34	1	927,26
				Hiihto	P	03:08:22	1	833,36
				Luistelu		00:57:17	2	834,23
2	Kirsi Korpijärvi	Pajulahti	4325,26	Juoksu	M	01:38:47	1	774,73
		N40		Pyöräily		02:09:20	12	639,47
				Soutu	Y	03:39:55	5	617,43
				Suunnistus		03:16:58	10	712,17
				Hiihto	V	03:08:41	10	688,14
				Luistelu		00:54:34	1	893,31
3	Johanna Herranen	Pajulahti	4219,8	Juoksu	M	01:52:22	16	662,82
		N		Pyöräily		01:57:11	2	759,43
				Soutu	Y	03:21:34	1	749,87
				Suunnistus		04:07:39	22	582,89
				Hiihto	P	03:38:17	8	705,33
				Luistelu		01:00:55	4	759,45
4	Johanna Kilpeläinen	Kuusankosken Urheiluseura1	3970,8	Juoksu	M	01:47:58	8	697,52
		N50		Pyöräily		02:03:37	5	694,44
				Soutu	V	03:11:09	2	737,98
				Suunnistus		03:40:52	16	647,51
				Hiihto	P	03:18:50	3	786,39
				Luistelu		01:21:24	33	406,96
5	Marja Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3933,5	Juoksu	M	01:46:37	6	708,45
		N55		Pyöräily		02:04:59	6	681,07
				Soutu	V	03:27:57	11	484,92
				Suunnistus		03:08:48	7	736,08
				Hiihto	P	03:42:22	9	689,23
				Luistelu		01:07:33	9	633,76
6	Riikka Kaipia	KK Länsi-Uusimaa N1	3811,3	Juoksu	M	02:03:42	30	579,36
		N50		Pyöräily		02:07:29	8	656,99
				Soutu	Y	03:52:28	10	533,08
				Suunnistus		03:34:50	14	663,15
				Hiihto	P	03:44:55	11	679,32
				Luistelu		01:04:00	5	699,41
7	Tytti Pelkonen	Tammelan Ryske	3731,18	Juoksu	M	01:58:12	25	618,86
		N50		Pyöräily		02:08:51	10	644,02
				Soutu	Y	03:42:28	9	599,91
				Suunnistus		05:22:42	40	433,44
				Hiihto	P	03:22:26	4	770,80
				Luistelu		01:05:53	7	664,14
8	Anu Pikkarainen	Vauhtivuokot	3564,82	Juoksu	M	01:51:45	14	667,60
		N40		Pyöräily		02:16:57	26	569,88
				Soutu	V	03:55:17	27	439,16
				Suunnistus		03:14:49	9	718,37
				Hiihto	V	03:41:25	26	549,18
				Luistelu		01:08:17	11	620,63
9	Milla Seppä	Uskelan Urhot 2	3546,6	Juoksu	M	01:51:09	12	672,28
		N40		Pyöräily		02:19:43	29	545,56
				Soutu	V	03:48:06	13	483,97
				Suunnistus		03:30:49	13	673,80
				Hiihto	V	03:37:06	21	566,28
				Luistelu		01:09:11	14	604,71
10	Sanna Supponen	Vauhtivuokot	3529,68	Juoksu	M	01:47:26	7	701,82
		N		Pyöräily		02:08:40	9	645,75
				Soutu	V	03:52:34	21	455,95
				Suunnistus		03:58:10	19	604,93
				Hiihto	V	03:53:55	34	501,48
				Luistelu		01:08:20	12	619,74
11	Ilona Lainio	Turun NMKY	3513,86	Juoksu	M	01:40:16	2	761,79
		NAL22		Pyöräily		02:10:58	16	624,21
				Soutu	V	04:05:33	40	263,64
				Suunnistus		02:28:34	2	871,38
				Hiihto	P	04:44:36	38	474,90
				Luistelu		01:14:18	21	517,94
12	Tiia-Maria Rauttola	KK Länsi-Uusimaa N1	3509,24	Juoksu	M	02:22:24	41	457,08
		N		Pyöräily		02:36:21	48	408,78
				Soutu	V	03:07:14	4	622,17
				Suunnistus		03:21:24	12	699,60
				Hiihto	P	04:19:17	23	555,82
				Luistelu		01:00:36	3	765,79
13	Elina Borgenström	Sveitsiläiset	3331,34	Juoksu	M	02:00:38	27	601,17
		N40		Pyöräily		02:30:36	37	454,35
				Soutu	V	03:55:17	28	439,16
				Suunnistus		03:20:37	11	701,80
				Hiihto	P	04:18:13	22	559,40
				Luistelu		01:10:52	18	575,47
14	Merja Helkelä		3205,81	Juoksu	M	01:54:04	20	649,78
		N40		Pyöräily		02:12:39	18	608,68
				Soutu	V	03:53:19	23	451,29
				Suunnistus		05:22:01	38	434,64
				Hiihto	P	04:01:04	17	619,09
				Luistelu		01:19:04	27	442,33
15	Marja-Liisa Salonen	Hauhon Sisu 2	3205,43	Juoksu	M	02:51:55	48	293,46
		N65		Pyöräily		02:30:41	39	453,68
				Soutu	V	03:28:33	7	613,06
				Suunnistus		03:59:05	20	602,77
				Hiihto	P	03:47:32	12	669,28
				Luistelu		01:11:00	19	573,19
16	Marjut Vainio	KK Länsi-Uusimaa N2	3184,67	Juoksu	M	02:01:09	28	597,45
		N55		Pyöräily		02:03:26	4	696,25
				Soutu	V	04:05:57	32	374,96
				Suunnistus		05:07:36	35	460,50
				Hiihto	P	04:19:19	24	555,71
				Luistelu		01:15:25	23	499,80
17	Etti Kantola	Vauhtivuokot	3160,73	Juoksu	M	01:55:19	21	640,32
		N40		Pyöräily		02:27:17	33	481,43
				Soutu	V	03:34:17	26	445,32
				Suunnistus		03:58:06	18	605,09
				Hiihto	V	03:56:51	35	490,66
				Luistelu		01:15:32	25	497,92
18	Marjaana Seppä		3038,6	Juoksu	M	02:16:37	40	493,09
		N		Pyöräily		02:22:04	30	525,28
				Soutu	V	03:53:53	38	328,92
				Suunnistus		03:42:38	17	643,01
				Hiihto	V	04:09:37	43	445,06
				Luistelu		01:09:16	15	603,24

19	Heidi Korventausta	KK Länsi-Uusimaa N2 N50	2947,68	Juoksu	M	01:56:36	22	630,70
				Pyöräily		02:14:14	22	594,25
				Soutu	V	03:49:03	14	477,96
				Suunnistus		04:54:13	28	485,61
				Hiihto	V	04:13:25	46	431,93
				Luistelu		01:26:55	41	327,22
20	Tiiu Tuomi	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	2804,98	Juoksu	M	02:02:26	29	588,30
				Pyöräily		02:33:42	42	429,57
				Soutu	V	04:08:01	35	362,83
				Suunnistus		05:19:05	37	439,80
				Hiihto	P	04:52:46	42	450,32
				Luistelu		01:13:19	20	534,14
21	Minna Lepikkö	N	2802,78	Juoksu	M	02:25:25	43	438,87
				Pyöräily		02:14:21	23	593,19
				Soutu	V	03:53:47	24	448,40
				Suunnistus		04:58:52	32	476,76
				Hiihto	P	04:32:24	32	512,95
				Luistelu		01:26:32	39	332,60
22	Piia Emilia Lepikkö	N	2735,39	Juoksu	M	02:25:25	44	438,87
				Pyöräily		02:16:32	25	573,59
				Soutu	V	03:53:47	25	448,40
				Suunnistus		04:55:22	31	483,41
				Hiihto	P	04:50:01	41	458,52
				Luistelu		01:26:32	40	332,60
23	Marjut Uronen	KK Länsi-Uusimaa N2 N40	2634,08	Juoksu	M	02:15:09	36	502,47
				Pyöräily		02:12:57	19	605,93
				Soutu	V	04:08:01	34	362,83
				Suunnistus		06:07:24	41	360,20
				Hiihto	P	04:44:21	37	475,66
				Luistelu		01:26:56	42	326,99
24	Anna-Liisa Arjama	N40	2334,49	Juoksu	M	02:11:30	35	526,25
				Pyöräily		02:35:08	46	418,28
				Soutu	Y	04:01:51	16	472,93
				Suunnistus		06:19:04	43	342,55
				Hiihto	P	05:20:02	50	372,98
				Luistelu		01:36:23	45	201,51
25	Jaana Vanhatalo	Suuntavaisto SK N50	2257,22	Juoksu	M	02:24:01	42	447,27
				Pyöräily		02:31:56	40	443,63
				Soutu	Y	05:06:57	44	110,60
				Suunnistus		04:54:15	29	485,55
				Hiihto	P	04:54:38	44	444,80
				Luistelu		01:27:03	43	325,36
26	Nina Ljungqvist-Sarparanta	KK Länsi-Uusimaa N1 N55	2236,93	Juoksu	M	01:41:11	3	753,88
				Pyöräily		02:41:44	51	367,62
				Soutu	V	06:02:28	46	,00
				Suunnistus		02:44:40	3	813,29
				Hiihto	V	05:17:16	57	236,75
				Luistelu		01:47:48	53	65,38
27	Tuija Myllymäki	KK Länsi-Uusimaa N3 ”Hyvän mielen kisaturistit” N40	1863,23	Juoksu	M	02:46:30	47	321,27
				Pyöräily		02:28:56	35	467,88
				Soutu	V	04:05:57	33	374,96
				Suunnistus		07:04:26	44	278,73
				Hiihto	P	06:11:25	56	243,64
				Luistelu		01:38:22	48	176,74
28	Liisa Huunan-Seppälä	Tuusulan Tallaajat 6 N65	1527,06	Juoksu	M	03:09:11	49	210,33
				Pyöräily		02:40:26	50	377,43
				Soutu	V	04:51:22	48	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:33:25	33	509,72
				Luistelu		01:19:54	29	429,58
29	Siiri Pietilä	Tammelan Ryske N	1503,09	Juoksu	M	02:38:47	46	362,49
				Pyöräily		04:06:58	57	,00
				Soutu	V	04:36:47	45	101,55
				Suunnistus		05:22:22	39	434,03
				Hiihto	V	05:10:46	53	254,73
				Luistelu		01:25:17	37	350,29
30	Katri Lindroos	Kuusankosken Urheiluseura1 N40	3189,25	Juoksu	M	01:46:03	5	713,08
				Pyöräily		02:06:24	7	667,37
				Soutu	Y	04:03:50	19	460,51
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	03:29:35	5	740,65
				Luistelu		01:09:01	13	607,64
31	Pirkko Pennala	Vauhtivuokot N40	3161,27	Juoksu	M	01:51:49	15	667,09
				Pyöräily		02:22:46	31	519,30
				Soutu	V	03:28:33	6	613,06
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	03:30:32	6	736,73
				Luistelu		01:08:02	10	625,09
32	Mirva Hilander	Kuusankosken Urheiluseura1 N40	3075,45	Juoksu	M	01:52:23	17	662,70
				Pyöräily		02:11:34	17	618,65
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		03:06:35	6	742,75
				Hiihto	V	03:21:57	16	629,12
				Luistelu		01:20:23	31	422,25
33	Katja Huotari	Sveitsiläiset N40	3072,27	Juoksu	M	01:50:54	11	674,24
				Pyöräily		02:10:31	14	628,39
				Soutu	V	03:48:06	12	483,97
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	03:52:51	13	649,22
				Luistelu		01:07:24	8	636,46
34	Anneli Lintukangas	Sveitsiläiset N50	3062,6	Juoksu	M	01:53:07	19	657,05
				Pyöräily		02:13:00	20	605,47
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		05:02:47	33	469,41
				Hiihto	P	03:09:12	2	829,53
				Luistelu		01:15:20	22	501,15
35	Pirjo Peltomaa	Pajulahti N50	2804,34	Juoksu	M	02:05:51	33	564,39
				Pyöräily		02:32:50	41	436,45
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		04:14:06	24	568,37
				Hiihto	P	03:55:05	14	640,92
				Luistelu		01:09:47	17	594,21
36	Mari Mahlamäki	Suuntavaisto SK N40	2751,88	Juoksu		0	0	0
				Pyöräily		02:10:35	15	627,77
				Soutu	V	03:09:47	8	604,59
				Suunnistus		04:08:55	23	580,01
				Hiihto	P	04:23:09	27	542,96
				Luistelu		01:22:06	34	396,55
37	Jaana Hölsö		2582,05	Juoksu	M	02:15:54	37	497,66

		N50		Pyöräily		02:43:01	52	358,01
				Soutu	V	03:53:19	22	451,29
				Suunnistus		03:13:10	8	723,17
				Hiihto	P	04:20:27	25	551,92
				Luistelu		0	0	0
38	Niina Simola	Kuusankosken Urheiluseura1	2518,73	Juoksu	M	01:51:10	13	672,15
		N50		Pyöräily		02:19:28	28	547,74
				Soutu	Y	04:12:03	29	410,13
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:31:02	31	517,32
				Luistelu		01:23:49	36	371,39
39	Mari Nikkanen		2208,71	Juoksu	M	01:52:59	18	658,07
		N		Pyöräily		02:23:39	32	511,80
				Soutu	V	04:26:48	43	151,51
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	V	04:04:34	40	462,81
				Luistelu		01:20:14	30	424,52
40	Kirsi Kujanpää	Team Nummela	2051,38	Juoksu	M	02:16:37	39	493,09
		N40		Pyöräily		02:37:42	49	398,33
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		04:31:59	26	529,98
				Hiihto	P	06:06:18	52	255,69
				Luistelu		01:23:37	35	374,29
41	Kati Seppänen		2013,96	Juoksu	M	02:16:05	38	496,49
		N40		Pyöräily		02:47:10	53	327,44
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		04:54:55	30	484,27
				Hiihto	P	04:43:33	36	478,11
				Luistelu		01:34:20	44	227,65
42	Raili Tonteri		1957,78	Juoksu	M	02:09:42	34	538,22
		N60		Pyöräily		02:28:02	34	475,25
				Soutu	V	04:13:03	41	223,11
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:06:35	20	599,44
				Luistelu		01:42:55	51	121,75
43	Minna Hokkanen	KK Länsi-Uusimaa N3 "Hyvän mielen kisaturistit"	1594,6	Juoksu	M	02:30:01	45	411,82
		N40		Pyöräily		02:30:39	38	453,94
				Soutu	V	04:23:17	42	169,50
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	05:18:42	49	376,60
				Luistelu		01:37:53	47	182,73
44	Maritta Maanpää	Sexthlon	1179,22	Juoksu	M	03:27:44	50	129,09
		N65		Pyöräily		02:53:47	54	280,24
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		07:16:50	45	262,47
				Hiihto	P	06:50:12	58	157,38
				Luistelu		01:25:18	38	350,05
45	Terttu Salonen	Sveitsiläiset	1036,57	Juoksu	M	03:31:20	51	114,16
		N65		Pyöräily		03:28:27	56	59,05
				Soutu	V	03:51:19	17	463,74
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	06:09:19	55	248,57
				Luistelu		01:40:28	49	151,05
46	Heli Hakala	KK Länsi-Uusimaa N1	2646,52	Juoksu	M	01:49:28	9	685,54
		N40		Pyöräily		01:47:13	1	867,52
				Soutu	V	03:49:03	15	477,96
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:02:04	18	615,50
				Luistelu		0	0	0
47	Kirsi Vesterinen	Sveitsiläiset	2336,6	Juoksu	M	02:04:41	32	572,48
		N40		Pyöräily		0	0	0
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		03:01:43	5	757,67
				Hiihto	P	04:26:36	28	531,65
				Luistelu		01:16:59	26	474,80
48	Riikka Vanha-aho	Team Nummela	2099,97	Juoksu	M	01:56:50	23	628,97
		N40		Pyöräily		02:14:01	21	596,21
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	P	04:48:00	39	464,58
				Luistelu		01:21:11	32	410,20
49	Anne Honkanen		2089,99	Juoksu	M	01:50:36	10	676,59
		N		Pyöräily		02:34:55	44	419,98
				Soutu	V	04:10:57	36	345,78
				Suunnistus		03:40:49	15	647,64
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		0	0	0
50	Mailiina Turanlahti	Vauhtivuokot	1961,73	Juoksu		0	0	0
		N		Pyöräily		0	0	0
				Soutu	V	03:52:34	20	455,95
				Suunnistus		04:02:05	21	595,73
				Hiihto	P	05:06:24	47	410,79
				Luistelu		01:15:27	24	499,26
51	Titta Hallenberg	KK Länsi-Uusimaa N1	1554,68	Juoksu		0	0	0
		N40		Pyöräily		02:14:39	24	590,48
				Soutu	V	06:02:28	47	,00
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto	V	04:57:55	51	291,41
				Luistelu		01:05:25	6	672,78
52	Terhi Lax		1522,78	Juoksu		0	0	0
		N50		Pyöräily		02:35:03	45	418,94
				Soutu		0	0	0
				Suunnistus		05:02:55	34	469,16
				Hiihto	P	04:55:10	45	443,23
				Luistelu		01:37:11	46	191,45
53	Ulla Pohjanmaa		1476,76	Juoksu	M	01:58:14	26	618,62
		N40		Pyöräily		02:29:16	36	465,16
				Soutu	V	03:57:21	39	309,23
				Suunnistus		0	0	0
				Hiihto		0	0	0
				Luistelu		01:46:11	52	83,75

KALEVAN KIERROKSEN JOUKKUETULOKSET

	Joukkue	Pisteet	Jäsen	Luistelu	Hiihto	Suunnistus	Soutu	Pyöräily	Juoksu
1	Kuntokonnat 1	21775,80	Antti Järvenpää	1000,00	911,05	1000,00	790,50	917,30	1000,00
			Jouni Miettinen	906,38	800,09	0	834,38	873,78	0
			Ossi Sippu	1000,00	891,03	879,68	882,02	900,09	839,68
			Petteri Hannula	944,52	786,32	720,01	677,83	933,75	761,21
			Timo Eronen	0	930,25	0	0	918,09	887,23
			Toni Pikkarainen	903,38	982,58	987,73	772,41	892,16	947,13
2	Hauhon Sisu 1	19994,47	Aki Ylitalo	754,47	751,50	976,09	724,69	749,79	913,13
			Esa Kuivaniemi	0	740,72	816,39	574,95	0	682,76
			Heikki Lindberg	838,48	859,97	935,01	775,48	884,08	0
			Jaakko Liukkala	846,68	894,73	940,42	724,69	889,46	898,65
			Jiri Kopra	623,01	688,90	737,72	574,95	640,25	784,01
			Lauri Lindberg	851,69	793,70	863,83	775,48	784,42	784,01
3	Tuusulan Tallaajat 1	19471,20	Juha Lehtonen	941,04	821,07	941,85	850,41	1000,00	839,52
			Markus Airila	0	912,90	976,17	0	0	913,13
			Mika Lehtonen	702,26	532,93	0	0	713,61	0
			Mikko Ylönen	765,79	781,60	640,06	839,83	748,59	754,03
			Saku Kirves	825,77	928,79	846,54	640,53	843,75	740,11
			Sami-Jukka Hämäläinen	889,98	834,28	795,85	0	0	847,77
4	Lappeen Siniset	19221,94	Antti Kohonen	561,54	764,60	749,49	762,24	685,62	715,81
			Matti Huttunen	804,87	833,82	922,32	783,94	904,95	875,79
			Mikko Paalumäki	770,14	584,89	0	842,64	829,19	766,85
			Teemu Tukiainen	580,63	657,21	783,85	531,77	748,59	846,02
			Tero Haiko	787,04	676,18	725,85	842,64	843,94	808,50
			Timo Kohonen	809,02	0	0	732,25	830,84	0
5	KENSU KK	18531,22	Aimo Väisänen	870,87	684,81	457,39	778,93	744,14	552,17
			Eero Mäkipelto	557,87	836,21	479,60	778,93	649,54	0
			Jari Ylänne	770,48	786,53	790,94	732,88	731,23	813,85
			Jukka Iitti	783,64	680,61	670,73	0	0	0
			Kari Köninki	800,04	710,38	637,21	726,43	800,24	823,10
			Vesa Ruuska	786,70	824,11	870,12	693,98	800,77	881,08
6	Viialan Viri 1	18506,12	Jarmo Valli	815,27	876,77	816,21	857,81	895,05	764,10
			Juha Prittinen	977,10	0	0	0	0	889,06
			Marko Leppämäki	0	968,55	0	1000,00	982,84	913,30
			Markus Välimäki	924,16	1000,00	737,18	0	0	943,92
			Olli-Pekka Pohjola	872,33	784,57	817,94	755,41	876,06	802,58
			Pasi Huhtala	0	0	0	0	0	0
7	KK Länsi-Uusimaa 1	18197,02	Ari-Pekka Rouvali	889,98	747,02	0	683,96	394,99	0
			Jouni Nurminen	944,52	781,52	834,84	932,19	772,82	778,70
			Juuso Nurminen	586,97	677,01	799,74	645,22	495,68	709,13
			Kristian Myllymäki	549,44	723,35	763,29	619,97	768,81	704,12
			Matti Vuori	604,41	570,43	755,03	645,22	565,75	0
			Rami Heikkilä	791,82	707,38	756,94	701,02	794,70	795,80
8	Uskelan Urhot 1	18141,36	Arto Korpinen	0	748,49	515,02	682,15	627,77	683,82
			Mika Kortesmaa	810,75	748,49	642,72	0	768,46	760,20
			Raimo Hämäläinen	609,70	627,18	0	572,26	589,43	0
			Rauno Hakala	899,64	877,18	918,31	832,92	893,70	845,38
			Timo Hellberg	620,93	841,93	787,49	832,92	714,94	549,00
			Tuomas Hakkarainen	761,78	748,56	0	0	546,29	754,03
9	CCRT	17267,02	Heikki Karjalainen	865,41	635,09	0	720,99	735,97	771,95
			Juha Tölli	691,83	686,04	703,96	0	0	694,31
			Markus Kantola	0	567,22	0	0	787,60	735,20
			Oliver Ojala	738,67	693,21	779,36	720,99	787,43	680,00
			Osmo Ojala	772,83	681,39	733,74	582,36	830,29	640,94
			Pasi Kontkanen	770,14	604,80	518,74	582,36	599,70	738,99
10	Viialan Viri 2	17077,46	Jani Hevonoja	683,36	824,64	664,42	741,35	787,07	857,06
			Juha Kokko	546,93	757,67	0	627,37	764,98	612,40
			Juha Nyyssönen	0	955,98	0	0	955,71	0
			Markku Tunturi	589,86	0	421,24	288,95	548,18	559,46
			Timo Tavast	637,37	679,13	758,50	590,94	646,54	703,04
			Veikko Kuumola	653,72	701,82	663,32	678,31	767,07	680,26
			Voitto Jetsonen	0	0	0	0	0	0

11	Sveitsiläiset Miehet	16997,84	Esa Vesterinen	586,39	633,08	754,31	567,46	599,09	591,26
			J-P Loikas	701,31	656,94	896,97	506,07	753,74	805,46
			Olli Pakkanen	590,15	710,25	0	0	0	858,68
			Pasi Romppainen	713,42	673,60	926,35	490,73	592,74	865,65
			Sakke Ahoniemi	648,85	717,68	642,76	272,89	756,84	748,04
			Tomi Rissanen	691,83	712,39	0	567,46	635,40	801,52
12	Tammelan Ryske	16338,67	Ari Ilola	854,57	839,14	764,75	791,80	894,86	794,90
			Jouko Peipinen	888,49	846,84	783,25	791,80	732,41	805,61
			Siiri Pietilä	350,29	254,73	434,03	101,55	0	362,49
			Tarja Simola	0	0	568,34	0	0	0
			Tarmo Pietilä	537,46	419,79	487,63	203,34	422,34	613,61
			Tytti Pelkonen	664,14	770,80	433,44	599,91	644,02	618,86
13	Tuusulan Tallaajat 2	15828,05	Alpo Kumpula	715,99	666,61	455,50	666,25	651,12	694,84
			Jouko Tyrkäs	791,82	583,80	543,81	555,36	608,68	604,17
			Juha Alhonnoro	768,47	705,66	0	0	570,92	0
			Jussi Pirinen	809,37	593,82	662,71	471,25	614,96	0
			Tero Antila	725,66	454,97	564,17	666,25	609,59	533,21
			Tuomas Seppälä	870,87	749,75	0	553,26	691,33	805,15
14	Pajulahti	15251,88	Johanna Herranen	759,45	705,33	582,89	749,87	759,43	662,82
			Kirsi Korpijärvi	893,31	688,14	712,17	617,43	639,47	774,73
			Lasse Mikkelsson	0	574,56	0	0	0	0
			Pekka Pakkanen	770,14	818,65	0	838,90	0	734,22
			Pirjo Peltomaa	594,21	640,92	568,37	0	436,45	564,39
			Raine Lehto	615,59	500,87	0	0	698,22	585,35
15	KK Länsi-Uusimaa 2	14736,89	Hannu Kröger	591,88	595,34	723,80	570,14	681,72	617,27
			Ilkka Matikka	456,51	593,65	663,72	570,14	483,63	675,15
			Jarmo Savela	652,81	0	619,58	535,91	529,85	0
			Lars Svenskberg	636,46	605,04	0	756,55	555,17	0
			Pekka Vainio	0	0	671,93	0	0	673,85
			Tuomo Tuomi	615,00	450,37	636,12	356,90	601,67	533,32
16	Tervakosken Pato	14461,13	Ari-Pekka Ojala	838,13	682,33	783,36	844,51	839,13	0
			Erkki Lehtonen	786,70	617,09	619,42	758,19	661,13	0
			Esa Rantala	0	0	0	0	0	0
			Henri Nieminen	0	0	0	0	0	0
			Jaakko Pärssinen	695,93	765,60	610,29	670,54	741,07	641,32
			Kari Nieminen	731,17	773,02	655,75	0	0	746,47
17	Sexthlon	14048,74	Aki Mustonen	854,93	828,99	655,84	731,14	840,42	788,92
			Ilkka Kivi	308,71	665,03	0	420,22	601,97	592,81
			Maritta Maanpää	350,05	157,38	262,47	0	280,24	129,09
			Ossi Karjalainen	652,81	555,48	546,76	642,99	580,29	452,52
			Raimo Liukkonen	543,86	562,21	0	51,59	430,23	530,66
			Sauli Maanpää	687,43	157,24	465,26	0	534,16	217,87
18	Kuntokonnat 2	14017,39	Ari Tolvanen	730,52	616,46	498,00	567,46	716,78	635,56
			Hannu Kutvonen	308,94	168,35	0	358,07	460,01	0
			Ilmo Liukko	447,47	317,01	109,99	358,07	621,89	343,28
			Klaus Kuusi	731,49	575,33	685,62	634,70	600,91	717,32
			Markku Hirvonen	720,17	0	0	0	0	0
			Pekka Järvenpää	576,62	688,84	656,57	567,46	678,97	668,38
19	Hauhon Sisu 2	13839,76	Marja-Liisa Salonen	573,19	669,28	602,77	613,06	453,68	293,46
			Markku Viinikka	490,17	687,54	564,13	539,19	498,05	649,53
			Pekka Liukkala	0	526,94	0	0	440,03	649,91
			Robert Amper	590,73	615,80	756,53	587,66	790,97	656,41
			Tapio Heikkilä	0	665,03	680,00	538,10	674,60	0
20	Kuusankosken Urheiluseura 2	13837,43	Aki Hanski	0	0	0	0	459,88	726,98
			Esa Pylvänen	820,16	823,96	780,60	784,06	855,30	764,53
			Jari E Lehtonen	0	0	0	0	0	0
			Jukka Salo	0	464,23	738,32	0	470,06	607,19
			Jussi Soini	0	729,70	909,30	0	0	926,64
			Mika Liukkonen	588,99	668,01	842,49	0	764,29	719,93
21	Tuusulan Tallaajat 4.	13214,34	Erkki Helminen	485,38	514,66	519,45	638,90	573,89	487,81
			Jaakko Helminen	556,46	579,88	519,18	638,90	604,25	497,55
			Juha Sameri	833,88	394,48	370,90	444,08	600,61	397,94
			Jussi Heikkinen	749,51	508,66	506,20	0	605,93	433,81
			Kimmo Behm	620,63	512,05	591,39	0	544,40	553,53
			Matti J. Virtanen	503,57	631,80	432,83	0	513,92	0
22	Otaniemen Jyllääjät	13097,09	Antti Mäntynen	665,06	352,66	382,59	629,00	508,14	346,32
			Juhana Pakkasmaa	661,68	0	780,76	635,28	699,70	869,89
			Lauri Markelin	573,19	584,02	653,94	635,28	495,27	832,44
			Pekka Pöykkö	0	600,85	0	0	0	0

			Raine Jaakkola	560,41	352,61	0	300,32	631,19	346,50
23	Tuusulan Tallaajat 3	12976,76	Ari Lahdenkauppi	0	547,70	662,27	0	0	662,70
			Eero Savonen	589,57	455,03	511,80	508,32	637,28	674,76
			Hannu Sarvela	636,46	474,55	0	508,32	669,61	0
			Kari Hyrkäs	620,93	473,47	655,92	325,49	545,56	657,05
			Pekka Korhonen	655,56	491,45	0	0	672,19	636,06
			Veli-Matti Vento	607,35	615,44	0	0	523,14	600,69
24	Kankaanpään Kalevankiertäjät 1	12947,52	Eero Kujansuu	740,96	765,95	849,58	0	0	569,47
			Erkki Tuovila	878,91	527,81	782,22	0	0	661,15
			Ida Kujansuu	0	0	783,25	0	0	0
			Jarmo Huttunen	591,30	560,77	645,05	553,26	655,72	487,28
			Kai Lepistö	0	0	487,89	0	0	0
			Olli Kujansuu	720,49	626,25	607,95	553,26	523,71	471,12
25	Team Nummela	12857,51	Jarkko Kuisma	392,11	475,00	500,22	466,97	488,74	0
			Kirsi Kujanpää	374,29	255,69	529,98	0	398,33	493,09
			Lasse Kuisma	479,02	609,89	403,79	592,19	615,27	687,26
			Mika Kujanpää	358,16	404,15	470,03	466,97	0	0
			Pami Pihlström	407,46	616,69	644,75	592,19	576,12	653,60
			Riikka Vanha-aho	410,20	464,58	0	0	596,21	628,97
26	Turun NMKY	12294,39	Ilona Lainio	517,94	474,90	871,38	263,64	624,21	761,79
			Juha Nappu	540,80	436,93	736,58	141,96	414,89	550,02
			Jukka Lehtonen	658,61	250,41	844,30	377,32	708,96	710,08
			Mika Niinimaa	741,29	635,16	0	0	649,22	0
			Pekka Vieno	0	0	0	0	0	0
			Suvi Tanner	0	634,42	0	0	0	0
27	Suuntavaisto SK	12253,86	Aki Lintumäki	514,13	292,44	671,71	420,12	520,30	397,47
			Ari Vanhatalo	447,72	0	0	0	0	0
			Jaana Vanhatalo	325,36	444,80	485,55	110,60	443,63	447,27
			Kari Elovaara	591,30	494,58	661,70	420,12	523,00	552,06
			Mari Mahlamäki	396,55	542,96	580,01	604,59	627,77	0
			Petri Lauttia	0	319,01	593,01	517,79	481,02	484,87
28	KK Länsi-Uusimaa 3	12253,39	Ari Hokkanen	449,27	572,45	582,62	276,11	528,71	718,01
			Eero Aalto	246,48	547,65	291,89	390,76	500,85	281,75
			Jouni Monto	449,27	582,64	610,53	535,91	691,99	612,40
			Juha Nurmela	223,36	252,85	604,66	0	0	640,44
			Mikko Drocan	0	0	0	0	548,47	0
			Veijo Kolehmainen	503,30	441,70	0	476,70	550,07	401,37
29	Tuusulan Tallaajat 5	11912,27	Hannu Saarinen	427,81	443,09	0	0	678,48	0
			Martin Löfström	472,96	500,08	328,84	420,62	407,23	485,81
			Osmo Perkamo	413,70	361,70	466,40	520,70	440,17	280,67
			Pauli Rautanen	604,12	661,55	678,78	0	0	599,73
			Pekka Ropponen	569,48	136,74	0	381,26	300,22	438,17
			Risto Sirola	460,41	451,96	609,02	615,82	322,00	355,59
30	Air Systems Kajaani	11788,88	Ari Hiltunen	854,21	0	0	0	0	0
			Esko Heikkinen	0	0	0	0	0	0
			Juha-Pekka Keränen	769,14	715,02	750,51	730,02	694,11	681,31
			Ollipekka Kailari	909,77	933,96	920,86	730,02	830,66	945,17
			Raija Uurtio-Keränen	0	0	0	0	0	573,30
			Veli-Matti Lähdesmäki	750,83	0	0	0	0	0
31	Uskelan Urhot 2	10495,80	Airi Mäkinen	0	0	0	0	413,33	0
			Ari Pukki	492,03	468,51	692,50	682,15	517,46	0
			Arto Jokela	620,63	395,90	756,12	0	615,42	0
			Aulis Nikkanen	0	0	456,47	572,26	461,64	218,10
			Milla Seppä	604,71	566,28	673,80	483,97	545,56	672,28
32	Hämeenlinnan Hitaat	9333,75	Hannu Lähteenmäki	0	439,56	599,20	0	264,71	402,99
			Jorma Löyttyniemi	174,06	405,28	236,23	0	0	272,09
			Laila Patronen - Jurvanen	0	0	0	399,52	0	0
			Pasi Luukko	367,76	634,91	0	672,68	567,67	0
			Taisto Jurvanen	520,13	463,08	495,06	524,27	460,01	0
			Veikko Långström	498,46	330,73	384,29	0	341,46	210,33
33	Tuusulan Tallaajat 6	7233,68	Juhani Joutsenniemi	500,88	444,56	345,16	592,53	522,15	354,50
			Kalevi Vikman	271,39	427,92	0	432,41	469,65	117,46
			Liisa Huunan-Seppälä	429,58	509,72	0	0,00	377,43	210,33
			Raimo Stenvall	269,84	242,32	0	0	0	144,20
			Rainer Blomster	65,94	0	0	0	0	0
			Risto Viitanen	0	152,94	0	140,10	431,55	29,57
34	KK Länsi-Uusimaa 4	4770,69	jari kavander	0	0	0	0	0	0
			Jarmo Viirto	273,40	0	0	0	0	0
			Jerry Kettunen	0	0	0	0	0	0

			Jussi Voima	0	539,45	0	0	760,30	0
			Petri Nevalainen	534,42	392,68	439,04	0	0	0
			Toni Hägg	447,21	269,88	0	683,96	430,36	0
35	Tuusulan Tallaajat 7	3444,30	Esa Ukkola	0	0	0	0	0	0
			Hannu Seitsonen	0	0	0	0	468,43	0
			Matti Huunan-Seppälä	54,90	242,28	0	0,00	0,00	100,17
			Petteri Pirinen	533,59	0	465,54	471,25	345,39	0
			Sami Kauppinen	0	762,76	0	0	0	0
			Tauno Hyppönen	0	0	0	0	0	0

NAISTEN JOUKKUETULOKSET

	Joukkue	Pisteet	Jäsen	Luistelu	Hiihto	Suunnistus	Soutu	Pyöräily	Juoksu
1	KK Länsi-Uusimaa N1	15865,14	Heli Hakala	0	615,50	0	477,96	867,52	685,54
			Marja Rauttola	633,76	689,23	736,08	484,92	681,07	708,45
			Nina Ljungqvist-Sarparanta	65,38	236,75	813,29	0	367,62	753,88
			Riikka Kaipia	699,41	679,32	663,15	533,08	656,99	579,36
			Tiia-Maria Rauttola	765,79	555,82	699,60	622,17	408,78	457,08
			Titta Hallenberg	672,78	291,41	0	0	590,48	0
2	Kuusankosken Urheiluseura1	15658,72	Elina Kilpeläinen	834,23	833,36	927,26	737,98	721,80	738,57
			Johanna Kilpeläinen	406,96	786,39	647,51	737,98	694,44	697,52
			Kaisa Sipinen	600,32	0	0	0	635,71	626,62
			Katri Lindroos	607,64	740,65	0	460,51	667,37	713,08
			Mirva Hilander	422,25	629,12	742,75	0	618,65	662,70
			Niina Simola	371,39	517,32	0	410,13	547,74	672,15
3	Vauhtivuokot	14030,36	Anu Pikkarainen	620,63	549,18	718,37	439,16	569,88	667,60
			Etti Kantola	497,92	490,66	605,09	445,32	481,43	640,32
			Leena Noromaa	0	394,53	0	345,78	423,26	0
			Mailiina Turanlahti	499,26	410,79	595,73	455,95	0	0
			Pirkko Pennala	625,09	736,73	0	613,06	519,30	667,09
			Sanna Supponen	619,74	501,48	604,93	455,95	645,75	701,82
4	Sveitsiläiset	13243,85	Anneli Lintukangas	501,15	829,53	469,41	0	605,47	657,05
			Elina Borgenström	575,47	559,40	701,80	439,16	454,35	601,17
			Hanna Kossila	0	0	454,50	463,74	0	0
			Katja Huotari	636,46	649,22	0	483,97	628,39	674,24
			Kirsi Vesterinen	474,80	531,65	757,67	0	0	572,48
			Terttu Salonen	151,05	248,57	0	463,74	59,05	114,16
5	KK Länsi-Uusimaa N2	12066,77	Heidi Korventausta	327,22	431,93	485,61	477,96	594,25	630,70
			Marjut Uronen	326,99	475,66	360,20	362,83	605,93	502,47
			Marjut Vainio	499,80	555,71	460,50	374,96	696,25	597,45
			Riitta Siltanen	0	717,08	0	0	639,78	0
			Tiiu Tuomi	534,14	450,32	439,80	362,83	429,57	588,30
6	KK Länsi-Uusimaa N3 ”Hyvän mielen kisaturistit”	5238,85	Minna Hokkanen	182,73	376,60	0	169,50	453,94	411,82
			Päivi Kainulainen	150,44	253,13	485,64	0	0	0
			Sanna Hellman	0	0	0	0	0	0
			Stiina Laine	0	0	0	0	278,60	0
			Tuija Myllymäki	176,74	243,64	278,73	374,96	467,88	321,27
			Virpi Palmen	0	613,21	0	0	0	0

Kalevan Kierroksen toimintasuunnitelma vuodeksi 2019

Kuuden kestävyyslajin yhteiskilpailu Suomessa

Ajankohta	Laji	Matka	Paikkakunta
26.1.	Luistelu	30 km	Seinäjoki
9.3.	Hiihto (1	50 km	Jyväskylä
25.5.	Suunnistus	15 km	Mynämäki
29.6.	Soutu	30 km	Virrat
17.8.	Pyöräily	76 km	Lappeenranta
29.9.	Juoksu	21,1 km	Helsinki

[1)] Pariton vuosi, jolloin ensisijainen hiihtotapa on vapaa. Pistelasku perustuu kilpailun nopeimpaan aikaan hiihtotavasta riippumatta.

Alustava vuoden 2020 suunnitelma:

Luistelu – Kuopio	Suunnistus – Espoo	Pyöräily - Lappeenranta
Hiihto – Pyhäjärvi	Soutu – Virrat	Juoksu – Helsinki

Kalevan Kierroksen ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa kalevankierros.fi. Mukaan voi ilmoittautua yksilönä, joukkueen jäsenenä tai osana viestijoukkuetta. Ilmoittautumiset ja maksut suoritetaan Suomisport-palvelussa, myös jäsenmaksu. Lisää ilmoittautumisista ja jäsenmaksusta löydät nettisivuilta.

Kalevan Kierroksen vuosittainen jäsenmaksu on 20 euroa. Jokaisen mihin tahansa kilpailusarjaan osallistuvan tulee olla Kalevan kierros ry:n jäsen. Jäsen voi toki myös olla osallistumatta kilpailuihin. Jäsenille toimitetaan sähköinen uutiskirje n 12 kertaa vuodessa, paperimuotoinen vuosikirja sekä heillä on oikeus osallistua vuosikokoukseen ja vuosijuhlaan.

Voit hankkia myös lahjakortin, jonka arvo on 50 euroa. Lahjakortilla sen saaja voi maksaa oman henkilökohtaisen jäsen- ja kilpailumaksunsa tai käyttää sen osana joukkuemaksua.

Hankkimalla vähintään kaksi uutta jäsentä tai myymällä markkinointinäkyvyyttä saat ilmaisen osallistumisen luisteluun. Ilmoita uusien jäsenien nimet ja oma nimesi Kalevan kierroksen sihteerille Tiiu Tuomelle tiiu.tuomi@gmail.com. Tällöin sinun ei tarvitse ilmoittautua luisteluun Suomisportin kautta.

Kilpailumaksuun sisältyy mitali ja kunniakirja vähintään neljä lajia hyväksyttävästi suorittaneille, eri sarjoissa jaettavat palkinnot, vuosikirja ja tapahtumavakuutus. Vakuutus kattaa osakilpailut sekä niihin välittömästi liittyvät edestakaiset kilpailumatkat.

Kalevan Kierroksen sarjat

Miehet: Yleinen, M40, M50, M55, M60, M65, M70, M70, M75, M80

Naiset: Yleinen, N40, N50, N55, N60, N65, N70, N75, N80

Nuoret: alle 22 M ja N

Henkilökohtaisten sarjojen lisäksi joukkuekilpailu ja joukkueviestikilpailu enintään 6-henkisin joukkuein miehille ja naisille.

Hallituksen painopisteet 2019

Vuonna 2019 Kalevan Kierros on Electrofit Kalevan Kierros. Tämä on yksi ilmentymä vuoden 2018 kehitystoimenpiteistä, joita hallitus toteutti palautekyselyn perusteella. Hallituksen tehtävä on nimittäin yhdistyksen perushallinnon lisäksi järjestää kokonaiskilpailu, markkinoida Kalevan Kierrosta ja kehittää Kierrosta ajan hengen mukaisesti.

Kehityksen osalta hallitus jatkaa 2018 määritellyn kolmen kohdan strategian toteuttamista myös vuonna 2019:

1) lisätä Kalevan Kierroksen haluttavuutta ja tietoisuutta eli hankkia pitkällä tähtäimellä lisää kiertäjiä

2) lisätä Kalevan Kierroksen kuuden lajin osalta yhteistyötä ko. lajien harrastajien ja niitä edustavien liittojen, yritysten ja seurojen kanssa

3) kehittää saadun palautteen perusteella kokonaisuutta edelleen. Konkreettisesti tämä ilmenee mm. luonnonjääluisteluun valmistautumisena 2020 osalta, Electrofitin kanssa tehtävänä yhteistyönä, kilpailuissa lisääntyvänä expo-toimintana ja tunnelman nostona, tapahtumien tasalaatuisuuden parantamisena nk. työkirjamenetelmän avulla sekä jatkuvan palautteen keräämisen ja niistä saatujen kehitystoiveiden viemisinä jatkuvasti käytäntöön.

Kalevan Kierroksen viesti

40-vuotisjuhlavuonna järjestettiin kuuden haastejoukkueen kesken viestimuotoinen joukkuekilpailu. Tämä kilpailu tulee takaisin vuonna 2019. Joukkueina ovat IBD cycling, Downtown 65, Electrofit, Ski Jyväskylä, Team Rahola, X-tri Lahti ja Yle Puhe.

Viestiin voi myös osallistua mikä tahansa porukka 3-6 henkisellä joukkueella, joista aina yksi henkilö kerrallaan suorittaa kulloisenkin Kalevan Kierroksen lajin. Osakilpailussa parhaan tulos huomioidaan. Joukkueen jäsen voi osallistua Kalevan Kierrokseen, mutta ei olla joukkuekilpailun jäsen. Osallistumismaksu on 60,00 euroa.